مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی



مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی

انتساب

غار حرا کے نام

جہاں نبی آخر الزماں علیہ الصلوٰۃ والسلام

نے مراقبہ کیا اور حضرت جبرائیلؑ

قرآن کی ابتدائی آیات لے کر زمین پر اترے۔

فہرست

انفس و آفاق

موجودہ علمی دور میں یہ سوال بڑی اہمیت اختیار کر گیا ہے کہ آدمی کیا ہے اور اس کی صلاحیتوں کی حد کہاں تک ہے؟ تخلیقی فارمولوں کا علم بتاتا ہے کہ آدم زاد کے ہزاروں روپ ہیں، بظاہر وہ خاک کا پتلا ہے، میکانیکی حرکات پر مبنی گوشت پوست، خون اور ہڈیوں کا ایک پیکر ہے۔ اس کے اندر ایک پوری کیمیائی دنیا آباد ہے۔ اطلاعات و پیغامات پر آدمی کی زندگی رواں دواں ہے۔ آدمی خیال و تصور کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ اس کی ہر حرکت خیال اور تصور کے تابع ہے۔ دنیائے انسانیت کے تمام کارنامے خیال اور تصور اور تخیل کی غیر مرئی طاقت کے گرد گھوم رہے ہیں۔ آدم زاد خیال کے اندر مختلف معانی پہنا کر نئی نئی جلوہ سامانیاں ظہور میں لے آتا ہے۔

آدمی کے شعور نے ایک بچے کی طرح نشو و نما پائی ہے۔ جب بچہ اس دنیا میں آنکھیں کھولتا ہے تو دنیاوی اعتبار سے اس کی شعوری استطاعت ناقابل ذکر ہوتی ہے۔ پھر وہ صغر سنی اور طفولیت کا زمانہ گزار کر لڑکپن میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کی دماغی صلاحیت پہلے کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ طبعی اعتبار سے جب وہ جوان ہوتا ہے تو اس کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں عروج پر ہوتی ہیں۔ اسی طرح نوع آدم کا شعور بھی آہستہ آہستہ ترقی کر کے موجودہ دنیا تک پہنچا ہے۔ دنیا میں جتنی بھی ترقی ہو چکی ہے اس کے پیش نظر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ یہ دور علم و فن اور تسخیر کائنات کے شباب کا دور ہے۔ انسانی ذہن میں ایک لامتناہی وسعت ہے جو ہر لمحہ اسے آگے بڑھنے پر مجبور کر رہی ہے۔ تخلیق و تسخیر کا ایک عظیم الشان ذخیرہ ابھی مخفی ہے۔ صلاحیتوں کا ایک حصہ منصۂ شہود پر آ چکا ہے۔ لیکن انسانی انا کی ان گنت صلاحیتیں اور صفات ایسی ہیں جو ابھی مظہر خفی سے مظہر جلی میں آنے کے لئے بے قرار ہیں۔

تمام تجربات، مشاہدات اور محسوسات کا ماخذ ذہن ہے۔ جتنی ایجادات انسان سے صادر ہوتی ہیں ان کو بھی ذہن کی کارفرمائی سے الگ نہیں کیا جا سکتا۔ جب انسان غور و فکر کرتا ہے تو ذہن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور کسی کلیے یا کسی نئے علم کا انکشاف ہو جاتا ہے۔ انسانی ذہن ہزاروں سال پہلے بھی ایک معمہ تھا اور آج کے سائنسی دور میں بھی ایک معمہ ہے۔ آج ہمارے پاس پہلے سے کہیں زیادہ علمی اور تجرباتی ذرائع موجود ہیں جن کی مدد سے نئی نئی وضاحتیں دانشوروں کے سامنے آ رہی ہیں۔

ایک پرت کی ادھیڑ بن کی جاتی ہے تو دوسرا پرت سامنے آ جاتا ہے۔ دوسرے پرت کو اچھی طرح نہیں دیکھ پاتے کہ ایک نیا زون کھل جاتا ہے۔ سائنس دانوں اور علم النفس کے ماہرین کا اندازہ ہے کہ انسان ابھی تک اپنی صلاحیتوں کا پانچ سے دس فیصد بھی استعمال کرنے پر قادر نہیں ہو سکا۔ باقی قوتیں اس کے اندر خوابیدہ ہیں۔ گویا نوع انسان نے اب تک جو ترقی کی ہے وہ صرف پانچ سے دس فیصد صلاحیتوں کے استعمال کا ثمرہ ہے۔

ان معروضات سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ موجودہ دور کی علمی کامیابیاں جن میں علم طب، علم حیوانات و نباتات، جینیات، طبیعات، کیمیا، برقیات، تغیرات، سائیکلوجی، پیراسائیکلوجی اور دیگر علوم وفنون شامل ہیں، یہ سب انسانی صلاحیتوں کے عکس ہیں۔ لیکن جب ہم ان علمی و فنی کامیابیوں کو دیکھتے ہیں تو یہ بات ہمارے ذہن میں بہت کم آتی ہے کہ یہ ہماری ذہنی قوتوں کے مظاہر ہیں جو قدرت نے ہمارے اندر محفوظ کر رکھی ہیں۔

نفس و دماغ سے متعلق روز افزوں انکشافات سے یہ بات واضح ہو رہی ہے کہ انسان کا وجود دو حصوں میں منقسم ہے۔ ایک حصہ اس کی خارجی دنیا ہے اور دوسرا حصہ اس کے داخل میں واقع ہونے والی تحریکات ہیں۔ انسانی نفس کے یہ دونوں حصے ایک دوسرے سے گہرا رشتہ رکھتے ہیں۔ ہر دور میں یہ بات کسی نہ کسی صورت میں سامنے آتی رہی ہے کہ انسان صرف جسمانی حرکات اور خارجی کیفیات کا نام نہیں ہے۔ انسان کے اندر ایک دائرہ مادی تحریکات سے آزاد ہے اور اسی دائرے سے تمام خیالات وافکار مادی دائرے کو ملتے ہیں۔ یہ دائرہ اصل انسان ہے اور اسے عرف عام میں ''روح'' کہا گیا ہے۔ اہل روحانیت نے اس بات کی طرف توجہ دلائی ہے کہ اگر آدمی اپنے قلب، اپنے من کے اندر سفر کرے تو اس کے اوپر روح کی قوتوں کا انکشاف ہو جاتا ہے۔

تمام آسمانی صحائف نے انسان کی غیر معمولی صفات کا تذکرہ کیا ہے۔ کتب سماوی کے مطابق انسان بظاہر گوشت پوست سے مرکب ہے۔ لیکن اس کے اندر ایسی انرجی، یا ایسا جوہر کام کر رہا ہے جو خالق کی صفات کا عکس ہے۔ اس جوہر کو روح کا نام دیا گیا ہے اور اسی روح کے ذریعے انسان کو کائناتی علوم حاصل ہیں۔

آسمانی کتابوں نے انسان کی تمام حسیات اور واردات کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے اور انہیں آفاق و انفس کہا ہے۔ آفاق ان مادی مظاہرات کا نام ہے جو خارج میں نظر آتے ہیں جب کہ انفس ان خدوخال کا مجموعہ ہے جو کائنات کی داخلی زندگی ہے۔ انفس کے بارے میں انسانی علم ابھی تکمیل و ترقی کے ابتدائی مراحل میں ہے۔ چند سو سال پہلے علوم طبعی کے انکشافات و تجربات سحر و طلسم کی حیثیت رکھتے تھے اور ان پر بے یقینی اور پراسراریت کے پردے پڑے ہوئے تھے لیکن آج ہم ان علـــوم سے حقیقت ثابتہ کی طرح روشناس ہیں۔ فی زمانہ یہی حال روح یا انفس کے علوم و حقائق کا ہے۔

انسان کے اندر پانچ حواس بصارت، سماعت، گفتار، شامہ اور لمس کام کرتے ہیں۔ ان میں سے ہر حس کی ایک تعریف اور ایک دائرہ عمل ہے۔ کوئی حس ایک حد سے باہر عمل نہیں کر سکتی۔ مثلاً ہم آنکھوں سے چند میل زیادہ دور نہیں دیکھ سکتے، کانوں سے ایک خاص طول موج سے کم یا زیادہ کی آوازیں نہیں سن سکتے۔ کسی چیز کے قریب جائے بغیر اسے چھو نہیں سکتے۔

انسان کے یہ پانچوں حواس مادی رخ میں محدود ہیں لیکن روحانی دائرے میں لامحدود ہیں۔ حواس کا روحانی دائرہ عام طور پر مخفی رہتا ہے۔ اس دائرہ میں بصارت، فاصلے کی پابندی سے آزاد ہو جاتی ہے۔ کان ہر طول موج کی آوازیں سن سکتے ہیں۔ قوت بیان الفاظ کی محتاج نہیں رہتی۔ انسان گفتگو کئے بغیر کسی کے خیالات جان سکتا ہے اور اپنے خیالات اس تک پہنچا سکتا ہے۔

انسانی صلاحیتوں کا اصل رخ اس وقت حرکت میں آتا ہے جب روحانی حواس متحرک ہو جاتے ہیں۔ یہ حواس ادراک و مشاہدات کے دروازے کھولتے ہیں جو عام طور سے بند رہتے ہیں۔ انہی حواس سے انسان آسمانوں اور کہکشانی نظاموں میں داخل ہوتا ہے۔ غیبی مخلوقات اور فرشتوں سے اس کی ملاقات ہوتی ہے۔

روحانی حواس کو بیدار کرنے کا موثر طریقہ مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک مشق ہے، ایک طرز فکر ہے اور ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے جو خوابیدہ حواس کو بیدار اور متحرک کر دیتی ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ان قوتوں کو تسخیر کیا جاتا ہے جو مادی حواس سے ماوراء ہیں۔ مراقبہ سے ماورائی صلاحیتیں روشن ہو جاتی ہیں مراقبہ ہر زمانے میں کسی نہ کسی شکل میں رائج رہا ہے۔

روحانی، نفسیاتی اور طبّی حیثیت سے مراقبہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ مراقبہ ذہنی انتشار کو ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔ مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ انسان اس قابل ہو جاتا ہے کہ زندگی کے معاملات میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے۔

تمام مذاہب کی عبادات میں مراقبہ کا عنصر موجود ہے۔ ایسی عبادت پر زور دیا گیا ہے جس میں یکسوئی، گہرائی اور ارتکاز توجہ ہو۔ مراقبہ کے بارے میں جو کچھ اجمالاً عرض کیا گیا ہے آنے والے صفحات میں ہم اس پر تفصیل سے روشنی ڈالیں گے اور یہ بتائیں گے کہ مراقبہ کیا ہے۔ اور مراقبہ کے ذریعے انسان اپنی مخفی قوتوں کو کس طرح بیدار کر سکتا ہے۔

ارتکاز توجہ

انسان کی مادی زندگی میں بے شمار صلاحیتیں کام کرتی ہیں۔ یہ سب شعوری صلاحیتیں ہیں۔ مثلاً محسوس کرنا، سننا، سونگھنا، دیکھنا، چکھنا، بولنا، چھونا، پکڑنا، چلنا، سونااور بیدار ہوناوغیرہ۔ اس ضمن میں بہت سے علـوم وفنون بھی آجاتے ہیں مثلاً مصوری، کتابت، طباعت، تکنیکی علوم، موسیقی، ادب، شعروشاعری، تاریخ، سائنس اور دھات سازی وغیرہ۔

جب کوئی شخص کسی صلاحیت کو حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ اس صلاحیت سے ناواقف ہوتا ہے لیکن جب وہ صلاحیت سے استفادہ کرنے کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ذوق وشوق اور استعداد کے مطابق اس کے اندر صلاحیت بیدار اور متحرک ہو جاتی ہے۔

صلاحیت کو متحرک کرنے میں توجہ بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اگر ایک شخص کسی صلاحیت کو بیدار کرنے کی طرف متوجہ نہ ہو تو وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ توجہ ارادی ہو یا غیر ارادی اس کا موجود ہونا ضروری ہے۔ کسی علم یا کسی صلاحیت کو حاصل کرنے کے لئے جو کوشش کی جاتی ہے فی الواقع اس کا کام بھی توجہ کو اپنے ہدف پر قائم رکھنا ہے۔

توجہ کے اصول کا اطلاق روحانی صلاحیتوں پر بھی ہوتا ہے۔ چونکہ ہم روحانی صلاحیتوں سے ناواقف ہیں اس لئے اس طرف متوجہ ہی نہیں ہوتے اور جب تک کوئی شخص اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے اندرونی تحریکات کی طرف ذہن نہ لگائے اس کی روحانی صلاحیتیں حرکت میں نہیں آتیں۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ جب تک ذہنی یکسوئی کے ساتھ کام نہ کیا جائے صحیح نتیجہ مرتب نہیں ہوتا۔ چاہے وہ دنیاوی کام ہو یا دینی اور روحانی علوم کا حصول ہو۔ علم کی تحصیل کے لئے ایسا ماحول ضروری ہے جس میں ذہنی انتشار کم سے کم ہو۔ جب ہم کامل توجہ کے ساتھ تحصیل علم میں مصروف ہوتے ہیں تو اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اگر ایسے حالات کا سامنا ہو جن سے ذہن بار بار بھٹکتـــا رہے تو صلاحیت ہونے کے باوجود بحسن وخوبی علوم کی تکمیل نہیں ہوتی۔

ارتکاز توجہ ذہن کو ایک مرکز پر لانے کا نام ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ دیر تک توجہ ایک نقطہ پر یا ایک خیال پر قائم رہے۔ ارتکاز توجہ کے ذریعے ذہن کے اندر کی بکھری ہوئی قوتیں جمع ہو کر باہر آجاتی ہیں۔ روح کے لاشمار عکس، ان گنت قوتیں اس لئے خوابیدہ رہتی ہیں کہ ارتکاز توجہ کی طاقت ماورائی صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں استعمال نہیں ہوتی۔

جذبات، خیالات اور تقاضوں کے زیر اثر ذہن ایک حالت سے دوسری حالت اور ایک کیفیت سے دوسری کیفیت میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔ وہ کسی ایک چیز پر ٹھہرتا نہیں ہے۔ خیالات کی یلغار سے انسان کو ان مقامات کا ادراک نہیں ہوتا، جو اس کی اصل ہیں۔

مثال:

ریڈیو اسٹیشن سے نشریات لہروں کے ذریعے فضا میں منتقل ہو جاتی ہے۔ان لہروں کی مخصوص فریکونسی ہوتی ہے۔مختلف جگہوں پر ریڈیو سیٹ جو دراصل ریسیور ہیں، ان لہروں کو وصول کرتے ہیں، وصول کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ریڈیو سرکٹ کی فریکونسی وہی ہو جو نشریاتی لہروں کی ہے۔جب دونوں فریکونسی یکساں ہو جاتی ہیں تو ریسیور آواز کو پکڑ لیتا ہے۔

دنیا کے مختلف اسٹیشن اپنے پروگرام الگ الگ فریکونسی پر نشر کرتے ہیں۔ہم جس اسٹیشن کی نشریات سننا چاہتے ہیں۔اس کی فریکونسی کو سیٹ کر کے سن لیتے ہیں۔اگر فریکونسی میں یکسانیت نہ ہو تو آواز موصول نہیں ہوتی۔اسی طرح اگر درمیان میں رکاوٹیں یا مزاحمت ہو تو بھی آواز صاف سنائی نہیں دیتی۔

ٹی وی میں آواز کے ساتھ تصویر بھی نشر ہوتی ہے۔مختلف چینل پر ہم نشریات کو نہ صرف سنتے ہیں بلکہ اسکرین پر تصویری صورت میں دیکھتے بھی ہیں۔

آدمی کا شعور دراصل ریسیور ہے۔ذہن کی انتہائی گہرائی میں موجود مرکز یا منبع کی اطلاعات مختلف صورتوں میں شعور کی اسکرین پر نشر ہوتی ہیں۔بعض اطلاعات مناظر کی شکل میں ڈسپلے ہوتی ہیں، کچھ تصور کی ہیئت میں اور بعض خیال کی نوعیت میں سامنے آتی ہیں، دیگر آواز کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ بات ہم سب کے تجربے میں ہے کہ خیالات ہمارے اختیار کے بغیر ذہن میں وارد ہوتے رہتے ہیں۔کوئی لمحہ ایسا نہیں گزرتا جب ذہن میں کوئی خیال نہ ہو۔بھوک پیاس کا تقاضہ بھی خیال ہے۔سونے جاگنے کا رجحان بھی خیال ہے۔خوشی، غم اور دیگر جذبات بھی خیالات ہیں۔نہ صرف خیالات و تصورات بلکہ سماعت، بصارت، شامہ اور لمس بھی اطلاع کے علاوہ کچھ نہیں ہیں۔ہماری پوری زندگی خیالات کے گرد گھوم رہی ہے اور جب دماغ میں خیالات کی تشکیل کا عمل ختم ہو جاتا ہے تو جسم پر موت وارد ہو جاتی ہے۔

قانون:

خیالات میں گہرائی پیدا ہوتی ہے تو وہ مظہر کا روپ اختیار کر لیتے ہیں۔اگر زندگی خیالات سے الگ کوئی چیز ہوتی تو ہم خیالات سے کبھی متاثر نہیں ہوتے۔خوشی کا خیال آتا ہے تو ہمارے اندر فرحت و طمانیت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔دہشت ناک خیال آتا ہے تو رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ذہن میں وسوسے آتے ہیں تو ہم پریشان ہو جاتے ہیں۔طبّی اعتبار سے بھی خیالات کے اثرات کو تسلیم کیا گیا ہے۔السر، معدے کے امراض، بلڈ پریشر، خفقان، ٹی بی وغیرہ جیسے امراض خیالات کی پیچیدگی سے پیدا ہوتے ہیں۔یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ ذہنی پریشانی لاحق ہو تو بھوک اڑ جاتی ہے۔حادثے سے متعلق خیال آتے ہی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے یا دل ڈوبنے لگتا ہے۔

اسی طرح جب تک ہمارے شعور میں دفتر جانے کا خیال وارد نہ ہو ہم دفتر کی طرف قدم نہیں بڑھا سکتے۔کوئی شخص مکان تعمیر کرنا چاہتا ہے تو سب سے پہلے اس کے ذہن میں یہ خیال وارد ہوتا ہے کہ مجھے مکان بنانا چاہئے۔اس خیال میں جب حرکت پیدا ہوتی ہے تو وہ کوشش شروع کرتا ہے۔سرمایہ اکٹھا کرتا ہے، ان لوگوں سے رجوع کرتا ہے جو مکان بنانے کا علم رکھتے ہیں۔علم تعمیر کو دیکھا جائے تو وہ بھی

خیال کی صورت میں انسانی ذہن میں محفوظ ہے۔ چنانچہ جب خیال اور عمل کی قوتیں ملتی ہیں تو مکان کی تعمیر شروع ہو جاتی ہے اور وہ مکان جو خیال کی صورت میں موجود تھا عمارت بن کر سامنے آجاتا ہے۔

الہامی کتابیں بتاتی ہیں کہ خیالات کا ایک منبع ہے۔ ذہن کی گہرائی میں موجود نقطۂ ذات، منبع کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس سورس سے لاشمار اطلاعات (خیالات) ہر لمحہ اور ہر آن نشر ہوتی رہتی ہیں۔ لیکن شعوری ریسیور تک پہنچنے والی اطلاعات نہ صرف بہت کم ہوتی ہیں بلکہ ان میں محدودیت داخل ہو جاتی ہے۔ یہی اطلاعات اس کا علم و حافظہ بن جاتی ہیں اور انہی کو ہم شعور کہتے ہیں۔ زیادہ اور وسیع اطلاعات کو حاصل کرنے کے لئے ہمارے اندر ذہنی یکسوئی کا ہونا ضروری ہے۔ جب ہماری فکر یکسوئی کے ساتھ اپنے نقطہ ذات یا منبع اطلاعات کی طرف صعود کرتی ہے تو درجہ بدرجہ اسے ایسی اطلاعات کا مشاہدہ ہوتا ہے جو عام طور پر حواس کی گرفت میں نہیں آتیں۔

نشر ہونے والی اطلاعات کی آخری محدودیت ہی دراصل شعور ہے۔ زیادہ اور وسیع اطلاعات حاصل کرنے کے لئے لاشعور کا مطالعہ کرنا ضروری ہے۔ طبعی یا سائنسی علـوم میں کوئی فارمولا یا ایجاد یا انکشاف ایک نئی اطلاع ہوتی ہے۔ سائنسدان یا موجد جب تک لاشعور میں داخل نہ ہو تو اسے کوئی نئی بات معلوم نہیں ہوتی۔ وہ دنوں، مہینوں، سالوں کسی ایک نکتے پر غور کرتا ہے۔ یہ غور و فکر اسے شعور کے پس پردہ لاشعور میں دھکیل دیتا ہے، جس کے نتیجے میں کوئی ایجاد مظہر بن جاتی ہے۔

پہلے موجد کے ذہن میں کسی ایجاد سے متعلق کوئی خیال آتا ہے اور اسکا ذہن اس خیال میں مرکوز ہو جاتا ہے۔ جوں جوں ذہن خیال کی گہرائی میں سفر کرتا ہے اسی مناسبت سے خیال میں وسعت پیدا ہوتی رہتی ہے اور خیال کے اور نقش و نگار کی داغ بیل پڑ جاتی ہے۔ نتیجے میں وہ چیز مظہر بن کر سامنے آجاتی ہے مثلاً انسان کے ذہن میں پرندے کو اڑتا دیکھ کر یہ خیال آیا کہ اسے بھی فضا میں پرواز کرنا چاہیئے۔ فضا میں پرواز کا تجسس برابر اس کی راہنمائی کرتا رہا۔ ایک نسل ختم ہوئی تو اس نے اپنا شعوری ورثہ دوسری نسل کو منتقل کر دیا۔ انسان نے پہلے پہل پرندے کے پر جوڑ کر بازو پر باندھے اور اڑنے کی کوشش کی لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ ناکامی سے انسان مایوس نہیں ہوا۔ بلکہ پرواز کے خیال کو عملی جامعہ پہنانے کی مسلسل کوشش کرتا رہا۔ رفتہ رفتہ پرواز کے قوانین ذہن میں منکشف ہونے لگے۔ ہوا کا دباؤ اور حرکات کا علم اس پر ظاہر ہو گیا اور وہ ایسی مشین بنانے میں کامیاب ہو گیا جو فضا میں پرواز کرتی ہے۔

علیٰ ہذاالقیاس دنیا کے تمام علوم و ایجادات کا ایک ہی قانون ہے۔ وہ یہ کہ جب ذہن تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کسی ایک بات کی طرف متوجہ ہو جائے تو اس کی تفصیلات ذہن پر منکشف ہونے لگتی ہیں۔ جب فکر انسانی خارجی عوامل میں سفر کرتی ہے تو خارجی علوم کا انکشاف ہوتا ہے اور جب داخل میں سفر کرتی ہے تو داخل کے علوم و انکشافات تجربے میں آتے ہیں۔

ایک بچے کا شعور بالغ شخص کے شعور سے الگ ہوتا ہے۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو وہ اپنے ماحول کے متعلق کچھ نہیں جانتا۔ اس کی بصارت کسی شئے پر ٹھہرتی ہے اور نہ سماعت ماحول کی آوازوں میں معانی پہنا سکتی ہے۔ وہ بول سکتا ہے اور نہ ہی فاصلے اور وقت کے احساسات اس کے اندر کارفرما ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ بچہ وہ سب کچھ سیکھ جاتا ہے جو اس کے ماحول میں رائج ہے۔ حتیٰ کہ سوچنے سمجھنے کی تمام طرزیں اسے ماحول میں من و عن منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس طرز انتقال میں بچے کا ارادہ بھی کام کرتا ہے۔ لیکن ایک بڑا حصہ وہ علم ہے جو ماحول کے افراد سے غیر ارادی طور پر اس کے اندر منتقل ہو جاتا ہے۔ بچہ مادری زبان بغیر کسی تعلیم کے سمجھنے اور بولنے لگتا ہے۔ اسی طرح وہ ماحول میں موجود

ادشیاء کے معانی اور ان کا استعمال بھی سمجھنے لگتا ہے۔ انتہا یہ کہ ایک بچہ کم و بیش وہی کچھ دیکھنے، سمجھنے اور محسوس کرنے لگتا ہے جو اس کے بزرگوں کا علم اور شعور ہے۔

جوانی کو پہنچتے پہنچتے اس کے شعوری ذخیرے میں وہ تمام باتیں جمع ہو جاتی ہیں جنہیں استعمال کر کے وہ انہی طرزوں میں زندگی گزارتا ہے جو اس کے معاشرے میں رائج ہیں۔

شعور کو ایک آئینے سے تشبیہ دی جاسکتی ہے جس پر روشنیوں کا عکس پڑتا ہے اور شعور اپنے علم و دلچسپی کی بدولت مخصوص روشنیوں کو جذب کر لیتا ہے۔ جن روشنیوں کو شعور جذب کرتا ہے وہ شعور کے پردے پر رک جاتی ہیں۔ آدمی انہیں دیکھتا اور محسوس کرتا ہے۔ لیکن جو روشنیاں شعور کے پردے میں سے گزر جاتی ہیں آدمی انہیں نہیں دیکھتا۔

مثال:

اگر ایک صاف شفاف ٹرانسپیرنٹ شیشہ نگاہ کے سامنے ہو اور آدمی کو شیشے کی موجودگی کا علم نہ ہو تو وہ اسے نہیں دیکھ سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ روشنی شیشے میں سے گزر جاتی ہے اور انعکاس کا عمل واقع نہیں ہوتا اور جب انعکاس نہیں ہوتا تو آنکھ اسے نہیں دیکھتی۔ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کے سامنے شیشے کا دروازہ ہے لیکن آدمی گزرتا چلا جاتا ہے اور شیشہ سے ٹکرا جاتا ہے۔ شیشے سے ٹکرانے کے بعد اسے نظر آتا ہے کہ سامنے شیشہ ہے۔

شعور کے اندر تخلیقی طور پر یہ صلاحیت موجود ہے کہ جب وہ کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو وہ روشنیوں کو جذب کرنے لگتا ہے اور وہ روشنیاں جو ابھی تک نامعلوم تھیں شعور کی گرفت میں آ جاتی ہیں۔ اسی گرفت کو ہم علم، تجربہ، مشاہدہ وغیرہ کہتے ہیں۔ علم روحانیت کے مطابق غیب میں لامتناہی روشنیاں موجود ہیں۔ انہی روشنیوں میں کہکشانی نظام، سماوی مخلوق، خلاء میں آبادیاں اور روحانی علوم و اسرار شامل ہیں۔ جب آدمی اپنے اندر میں متوجہ ہوتا ہے تو شعور کے آئینہ پر باطنی اطلاعات تصویریں بننے لگتی ہیں۔ اور غیبی نقوش شعور کی گرفت میں آنے لگتے ہیں، رفتہ رفتہ وہ غیبی نقوش کو اس طرح سمجھنے اور محسوس کرنے لگتا ہے جیسے ایک بچہ بتدریج ماحول کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

باطنی حواس کو بیدار کرنے میں ارادے کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ مراقبہ میں بند آنکھوں کے سامنے اندھیرے کی سیاہ چادر کے پس پردہ یہ بات محفوظ ہوتی ہے کہ مظاہرات موجود ہیں۔ یہ علم اور یقین باطنی نگاہ کو متحرک کر دیتا ہے۔ پہلے مرحلے میں ارادے میں اضمحلال پیدا ہوتا ہے لیکن متواتر مشق کے نتیجے میں ارادہ حرکت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور مراقبہ کرنے والا باطنی دنیا کو بند آنکھوں سے اسی طرح دیکھتا ہے جس طرح کھلی آنکھوں سے مادی خدوخال نظر آتے ہیں۔

اس بات سے ہم بخوبی واقف ہیں کہ یقین ہر کام میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اگر ہمیں اس بات کا یقین نہ ہو کہ کراچی کوئی شہر ہے تو ہم کراچی نہیں جاسکتے۔ اگر یہ بات ہمارے یقین میں نہ ہو کہ کیمیا کوئی علم ہے تو ہم علم کیمیا نہیں سیکھ سکتے۔

روحانی دماغ

زندگی کے بہت سے تجربات اور واقعات اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ آدمی کے اندر مادی حواس کے علاوہ ایسے ذرائع ادراک بھی موجود ہیں جن کی صلاحیت اور صفات عام حواس سے بلند ہے۔ جس نوعیت سے یہ ذرائع ادراک تجربے میں آتے ہیں، اس کی مناسبت سے ان کے لئے مختلف نام استعمال کئے جاتے ہیں مثلاً چھٹی حس، ماورائے ادراک حواس (Extra Sensory Perception) وجدان، ضمیر، اندرونی آواز، روحانی پرواز وغیرہ۔

کبھی نہ کبھی انسان پر ایسا وقت ضرور آتا ہے جب اس کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفلوج ہو جاتی ہے۔ حالات کی پیچیدگی میں وہ یہ فیصلہ نہیں کر سکتا کہ اسے کیا کرنا چاہئے۔ سوچتے سوچتے بے خیالی میں ایک خیال کوندے کی طرح آتا ہے اور ایسی بات ذہن میں آجاتی ہے جس کا بظاہر حالات سے کوئی جوڑ نہیں ملتا اور نہ منطقی استدلال سے اس کی توجیہہ کی جاسکتی ہے۔ اس خیال میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ آدمی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ خیال پر عمل کرتا ہے اور درپیش مشکل سے نجات مل جاتی ہے۔

اکثر سنا جاتا ہے کہ میری چھٹی حس فلاں بات بتا رہی تھی یا مجھے غیر معمولی طور پر فلاں خیال بار بار آرہا تھا اور پھر وہی ہوا جو ذہن میں تھا۔

مثال:

آپ کو کسی عزیز کا خیال بار بار آنے لگتا ہے۔ وقفے وقفے سے اس کی تصویر ذہن میں آجاتی ہے جب کہ ظاہری طور پر اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ آپ یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ کبھی اس خیال کے ساتھ کیفیات بھی وارد ہوتی ہیں۔ خیال آتے ہی خوشی یا پریشانی کا تاثر بھی مرتب ہوتا ہے۔ کچھ دیر بعد یا چند دنوں بعد پتہ چلتا کہ آپ کا وہی عزیز شدید بیمار ہو گیا ہے یا اسے کوئی حادثہ پیش آگیا ہے۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ کسی ایسے دوست کا خیال شدت سے آنے لگتا ہے جس سے ملاقات کو ایک عرصہ گزر گیا ہے۔ چند گھنٹوں بعد دروازے پر گھنٹی بجتی ہے اور وہی دوست سامنے کھڑا ہوتا ہے۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ کچھ لوگ بیٹھے گفتگو کر رہے ہیں اور گفتگو کا موضوع غیر محسوس طریقے سے کوئی غیر حاضر شخص بن جاتا ہے اور کچھ دیر کے بعد وہی شخص کمرے میں آجاتا ہے۔

سائنس دان کسی بات پر مسلسل غور و فکر کرتا ہے اور تجربات کے نتائج کو پرکھتا ہے۔ تحقیق کے دوران اس پر کوئی نیا خیال ظاہر ہوتا ہے اور یہی خیال کسی علم یا فارمولے کی بنیاد بن جاتا ہے۔ یہ انکشاف مرحلہ وار بھی ہوتا ہے اور اچانک تمام مراحل کو حذف کر کے بھی ہو جاتا

ہے۔ مرحلہ وار طریقے میں یہ انکشاف کڑی در کڑی اس طرح ہوتا ہے کہ غیر معمولی محسوس نہیں ہوتا۔ لیکن جب اچانک کوئی انکشاف ہو تو اسے عام حواس کا کارنامہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ نامیاتی کیمیا میں Benzene ایک مرکب ہے۔ اس مرکب کی مالیکیولی ساخت کی دریافت ایک ایسی ہی مثال ہے۔

کیمیادان Wolf مسلسل اس بات پر غور کر رہا تھا کہ Benzene کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تھیوری کی روشنی میں تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی دم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر وولف کے ذہن میں Benzene کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد وولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ Benzene کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

اسی طرح علم طب میں مختلف ادویات کے خواص وجدان یا اندرونی رہنمائی کا نتیجہ ہیں۔ اطباء اور ماہرین کی ذہنی کاوش کے نتیجے میں ذہن کسی کیمیاوی مرکب، مفرد یا مرکب دوا کی طرف منتقل ہو جاتا ہے اور پھر تجربات اور تحقیق اس وجدانی اشارے کو مادی شکل و صورت اور یقین بخش دیتے ہیں۔

فنون لطیفہ اور اسی طرح کے دوسرے تخلیقی کاموں میں بھی شعوری کارکردگی لطیف احساسات کے تابع ہوتی ہے۔ اکثر موضوعات، مضامین، اشعار و خیالات کے بارے میں یہ نہیں کہا جاسکتا کہ ان میں عقلی کوشش کو دخل حاصل ہے، اس بات کو مصنف، مصور، شاعر یا مفکر خود بھی محسوس کرتا ہے اور انہیں "آمد" کا نام دیتا ہے۔

زندگی کے مراحل پر غور کرنے سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ ہماری زندگی تعقل اور وجدان کے تابع ہے اور ایک بامعنی زندگی گزارنے کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ ہمیں کہیں سے فراہم ہوتے ہیں، ہمارے ذہن میں از خود خیالات ایک ترتیب و تعین سے وارد ہوتے ہیں اور اسی ترتیب کی بدولت زندگی بامعنی گزرتی ہے۔ بچپن سے تادم مرگ جو تجربات ہمارے شعور کو حاصل ہوتے ہیں ان کے مضبوط اور مربوط استعمال کا فہم بھی کوئی اور ایجنسی عطا کرتی ہے۔

افراد کی طبائع اور دلچسپیوں میں بھی اندرونی تحریکات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ شعور کو اپنی مرکزیت اور دلچسپی کا اشارہ ورائے لاشعور سے ملتا ہے۔ مثلاً ایک باپ کے دو بچوں میں مختلف دلچسپیاں اور مختلف صلاحیتیں ظہور میں آتی ہیں۔ سماجی حیثیت سے وہ ایک گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں۔ والدین کی یکساں توجہ انہیں حاصل رہتی ہے۔ ایک گھر اور ایک جیسے حالات میں زندگی گزارتے ہیں۔ ایک ہی اسکول میں تعلیم حاصل کرتے ہیں لیکن عمر کے ساتھ ساتھ ان کی شعوری دلچسپیاں الگ الگ ہو جاتی ہیں۔ ایک بچہ مصوری میں دلچسپی لیتا ہے، تو دوسرا وکیل بننے میں خوشی محسوس کرتا ہے۔ ایک بچہ جماعت میں امتیازی پوزیشن حاصل کرتا ہے لیکن دوسرا اوسط درجے کا طالب علم ثابت ہوتا ہے۔ اگر ان تمام باتوں کی ظاہری وجوہات تلاش کی جائیں تو کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح بچوں سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ فلاں بات یا فلاں پیشے میں کیوں دلچسپی لیتے ہیں تو وہ بھی کوئی وجہ نہیں بتا سکتے۔ حقیقت یہ ہے کہ لاشعور کا انطباعیہ نقش شعور کے لئے دلچسپی کا تعین کرتا ہے اور آدمی کی صلاحیت، دلچسپی اور کارکردگی الگ الگ ہو جاتی ہے۔

اسی بات کی واضح ترین مثال جانوروں کی دنیا ہے۔ جانوروں اور کیڑے مکوڑوں میں انفرادی واجتماعی سطح پر ایک مربوط شعور پایا جاتا ہے اور ہم یہ بات جانتے ہیں کہ اس شعور کی کارفرمائی میں کسی مخفی اور علمی تعلیم و تحصیل کو دخل نہیں ہوتا۔ مثلاً بطخ کا بچہ انڈے سے نکلتے ہی پانی میں پہنچ جاتا ہے۔ شاہین کے بچے میں پرواز کا علم اسے بار بار اڑنے پر مجبور کرتا ہے۔ اسی طرح شہد کی مکھی میں پھولوں کی کشش اور شہد بنانے کا علم کسی معلم کے بغیر کام کرنے لگتا ہے۔ چھوٹے سے پرندے ''بیا'' میں گھونسلے بنانے کا فن ظاہری تربیت کا نتیجہ نہیں ہوتا۔

عرض یہ کرنا ہے کہ شعوری میکانزم کے پس پردہ ایک اور ایجنسی موجود ہے۔ شعور اسی ایجنسی کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ انسانی زندگی ہر دور میں اس ایجنسی سے وابستہ رہتی ہے لیکن معمول کی زندگی گزارنے کی وجہ سے انسان اس پر غور نہیں کرتا۔ تاہم بہت سی صورتیں ایسی واقع ہوتی ہیں جنہیں معمول قرار نہیں دیا جا سکتا۔ چنانچہ عقل انسانی عقلی تجربے و مشاہدے کی بنیاد پر ذہنی حرکات کو مختلف دائروں میں تقسیم کرنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔ علم نفسیات تحت الشعور اور لاشعور کا تذکرہ کرتا ہے تو مابعد النفسیات اور علم نفس کے ماہرین چھٹی حس، اندرونی آواز، ماورائے ادراک حواس (Extra Sensory Perception) کا تعارف کراتے ہیں۔ اہل مذہب ضمیر، وجدان اور روح کا عقیدہ پیش کرتے ہیں۔ غرض علم کے ہر شعبہ میں انسانی دماغ کے ساتھ ساتھ ایک اور تشخص کا ذکر موجود ہے۔ حد یہ ہے کہ لامذہب افراد بھی عقل و شعور سے ماوراء ایک یونٹ Nature کو تسلیم کرنے پر مجبور ہیں۔

آسان الفاظ میں اس بات کو اس طرح کہا جا سکتا ہے۔

آدمی کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک ظاہری دماغ اور دوسرا باطنی دماغ۔ ظاہری دماغ روحانی دماغ سے جتنا مربوط رہتا ہے اسی قدر ہم پر سکون زندگی گزارتے ہیں۔ ہمارے اندر ادراک کا زاویہ وسیع ہو جاتا ہے اور روحانی دماغ کی اطلاعات کو قبول کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

روحانی علـوم اس کلیہ پر قائم ہیں کہ آدمی روحانی دماغ کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا سیکھ لے۔ مادی وسیلے کے بغیر خیالات کو وصول کرنا اور دوسروں تک پہنچانا (Telepathy)، ظاہری وسائل کے بغیر کسی بات کو معلوم کر لینا (کشف)، روحانی طاقت سے خیالات اور اشیاء میں تبدیلی کرنا (تصرف)، روحانی فارمولوں کا علم، دوسری دنیاؤں کی سیر، جنات، فرشتوں کا مشاہدہ، سماوات، جنت دوزخ، عرش اور اللہ تعالیٰ کی صفات کا دیدار، یہ سب اس وقت ممکن ہے جب آدمی کا روحانی دماغ متحرک اور فعال ہو۔

خیالات کی لہریں

انسانی ذہن میں اطلاعات کی لہریں خیالات بنتی رہتی ہیں۔ ٹھہرے ہوئے پانی کی سطح پر پتھر پھینکا جائے تو ردعمل میں دائرہ نما لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح اطلاعات کے ردعمل میں خیالات کی لہریں تخلیق ہوتی ہیں۔ ذہن کی سطح جھیل کی مانند ہے جس میں لہریں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ جب کوئی شخص جھیل کی ساکت سطح کو دیکھتا ہے تو اسے پانی کے اندر کا منظر نظر آجاتا ہے۔ لیکن پانی کی سطح پر لہریں پیدا ہو رہی ہیں تو عکس نظر نہیں آتا۔ تصویر لہروں کی وجہ سے گڈمڈ ہو جاتی ہے۔

اگر ہم اپنے شب و روز کا جائزہ لیں تو یہ بات واضح ہو کر سامنے آجاتی ہے۔ صبح بیدار ہوتے ہی ہمارے ذہن میں دفتر یا دکان کا خیال وارد ہوتا ہے اور اس خیال کے زیر اثر ہم تیار ہو کر دفتر یا دکان کی طرف چل پڑتے ہیں۔ راستے میں سینکڑوں مناظر نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں اور طرح طرح کی آوازیں کانوں میں پڑتی ہیں۔ کچھ مناظر ایسے ہوتے ہیں جو توجہ اپنی جانب کھینچ لیتے ہیں۔ کوئی حادثہ نظر آجائے تو وہ ذہن پر نقش چھوڑ جاتا ہے۔ کسی نئے سائن بورڈ پر نظر پڑتی ہے تو اسے پڑھے بغیر نہیں رہ سکتے۔ دفتر یا دکان پہنچ کر کاروباری امور محل توجہ بن جاتے ہیں۔

گھر واپس پہنچنے کے بعد گھریلو معاملات ذہن میں جگہ کر لیتے ہیں۔ گھر کے ضروری کام نمٹ جاتے ہیں تو طبیعت سیر و تفریح کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ کسی عزیز یا دوست کے پاس چلے جاتے ہیں۔ کوئی رسالہ یا کتاب پڑھنے لگتے ہیں یا ٹی وی دیکھنے میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ رات ہو جاتی ہے اور سو جاتے ہیں۔ اگلا دن کم و بیش اسی طرح کی مصروفیات کے ساتھ طلوع ہوتا ہے۔ اگر کسی بھی وقفے کو سامنے رکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس دوران ہماری توجہ چند لمحوں سے زیادہ کسی ایک بات پر نہیں ٹھہرتی۔ خیالات کے ساتھ ساتھ توجہ کا مرکز بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ پریشانی کا خیال آتا ہے تو اس کے متعلق سوچنے لگتے ہیں۔ خوشی کا خیال آتے ہی ذہن خوشی کے جذبات میں سفر کرنے لگتا ہے۔ کسی واقعے کا خیال آتا ہے تو ذہن اس کی جزئیات پر غور کرنے لگتا ہے۔

تمام ذہنی مصروفیات کا تجزیہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ذہن ہمہ وقت ماحول کے معاملات میں منہمک رہتا ہے اور بیداری کا وقفہ اسی طرح کی ذہنی گہما گہمی میں گزر جاتا ہے۔ گرد و پیش کے معاملات یکے بعد دیگرے یورش کرتے رہتے ہیں اور کوئی وقت ایسا نہیں ہوتا جب ہماری توجہ خیالات کی لہروں سے ہٹ جائے۔ خیالات کا یہ ہجوم آدمی کے لئے پردے کا کام کرتا ہے کیونکہ تلاطم کی وجہ سے شعور باطنی زندگی کی طرف متوجہ نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اسے اندرونی عکس نظر نہیں آتے۔

ذہن کی سطح پر جو عکس پڑتے ہیں وہ تاثر کے اعتبار سے گہرے اور ہلکے ہوتے ہیں۔ گہرے عکس کو شعور دیکھ لیتا ہے لیکن جو عکس مدہم ہوتے ہیں شعور ان کا تفصیلی احاطہ نہیں کر سکتا۔ بہت مدہم عکس ناقابل توجہ ہو کر فراموش ہو جاتے ہیں۔ جب تک ذہنی مرکزیت خیالات کی لہروں میں رہتی ہے، ذہن کے اندر جھانکنا ممکن نہیں ہوتا۔ لیکن جب توجہ سطح پر پیدا ہونے والے خیالات سے ہٹ جاتی ہے تو نظر باطنی زندگی میں کام کرنے لگتی ہے اور وہ عکس نظر آنے لگتے ہیں جو مدھم ہوتے ہیں اور جو عام طور پر نظر نہیں آتے۔

اس تفصیل کا اجمال یہ ہے کہ ماورائی علوم اور ماورائی صلاحیتوں کو حاصل کرنے کے لئے ذہنی یکسوئی لازمی ہے۔ روحانی علوم کی تعلیم و تحصیل کے لئے جس کیفیت یا جس صلاحیت کو سب سے پہلے بیدار کیا جاتا ہے اسے عام الفاظ میں خالی الذہن ہونا کہتے ہیں۔ خالی الذہن ہونا روحانی علوم کا پہلا سبق ہے۔ اس صلاحیت کے ذریعے طالب علم دنیاوی خیالات سے آزاد ہو کر روحانی عالم کا مشاہدہ کرتا ہے۔

خالی الذہن ہونے کا مطلب نہیں ہے کہ ذہن میں کوئی خیال نہ آئے۔ خالی الذہن ہونے سے مراد توجہ کو کسی ایک نقطے پر اس طرح قائم رکھنا ہے کہ آدمی اپنے ارادے سے کوئی دوسرا خیال ذہن میں نہ لائے۔ انخلائے ذہن کی دوسری تعریف یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے ہٹا کر ایک خیال پر اس طرح متوجہ رکھا جائے کہ دوسرے تمام خیالات ناقابل توجہ ہو جائیں۔ جب ہم خالی الذہن ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو ہمیں مشکلات پیش آتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمیں خالی الذہن ہونے کی عادت نہیں ہے۔ لیکن مسلسل مشق کے ذریعے یہ صلاحیت حاصل ہو جاتی ہے۔ خالی الذہن ہونے کا اصطلاحی نام مراقبہ ہے۔ خالی الذہن کی کیفیت روزمرہ کئی کاموں میں ظاہر ہوتی رہتی ہے۔

مثال:

ہم کوئی مضمون لکھنے بیٹھتے ہیں۔ کاغذ سامنے ہوتا ہے، قلم ہاتھ میں اور ذہن الفاظ کا انتخاب کرتا ہے۔ ماحول میں بہت سی ایسی باتیں اور آوازیں ہوتی ہیں جو عام حالات میں ہماری توجہ اپنی طرف کھینچ لیتی ہیں۔ لیکن اس وقت ہم اپنا دھیان مضمون کی طرف سے نہیں ہٹاتے اور ہماری فکر اور عمل ایک ہی نقطہ کے گرد گھومتے ہیں۔ اضافی توجہ کی ایک اور مثال یہ ہے کہ سوئی میں دھاگہ ڈالتے ہوئے توجہ سوئی کے ناکے اور دھاگے پر مرکوز کی جاتی ہے اور اس وقت تک قائم رکھی جاتی ہے جب تک دھاگہ سوئی کے ناکے میں داخل نہیں ہو جاتا۔

یہی معاملہ ڈرائیونگ کے وقت ہوتا ہے۔ گاڑی چلاتے ہوئے ہم اپنی تمام تر دماغی قوتوں کا رخ ٹریفک اور گاڑی کی نقل و حرکت کی طرف موڑ دیتے ہیں اور اسی کے نتیجے میں اعضائے جسمانی گاڑی کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ڈرائیونگ کے دوران ہماری پوری کوشش ہوتی ہے کہ توجہ راستے پر رہے۔ اگرچہ ہم برابر بیٹھے ہوئے شخص سے باتیں بھی کر لیتے ہیں اور دیگر کئی باتیں ہمارے ذہن میں آتی ہیں لیکن ارادی توجہ ڈرائیونگ کے عمل سے نہیں ہٹتی۔

کم و بیش یہی حالت اور یہی کیفیت مراقبہ کرنے والا خود پر ارادی اور اختیاری طور پر طاری کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ دس پندرہ منٹ یا گھنٹہ دو گھنٹے اپنی توجہ اپنا دھیان ایک تصور یا ایک خیال پر قائم رکھتا ہے۔ دوسرے تمام معاملات سے اپنا ذہنی رشتہ توڑ لیتا ہے۔ اس بات کو اس طرح بھی کہا جا سکتا ہے کہ مراقبہ دراصل ایک خیال میں بے خیال ہو جانے کا نام ہے۔

مراقبہ کی مشق میں یا مراقبہ کی حالت میں وہ تمام ذرائع اختیار کئے جاتے ہیں جن سے ذہنی خارجی تحریکات سے منقطع ہو کر ایک نقطے سے جذب ہو جائے۔ جب ماحول کی اطلاعات کا سلسلہ رک جاتا ہے تو خفی تحریکات ظاہر ہونے لگتی ہیں اس طرح آدمی ان صلاحیتوں اور قوتوں کے ذریعے دیکھتا، سنتا، چھوتا، چلتا، پھرتا اور سارے کام کرتا ہے جو روحانی صلاحیتیں کہلاتی ہیں۔ مولانا روم نے اسی بات کو اس طرح بیان کیا ہے۔

چشم بند و گوش بند ولب بہ بند گر نہ بینی سر حق بر من بہ خند

تیسری آنکھ

مادی حواس یا شعوری حواس میں ہم گوشت پوست کی آنکھ سے دیکھتے ہیں۔ اگر آنکھیں بند کر لی جائیں تو وہ اطلاعات جو روشنی کے ذریعہ پردہ بصارت تک پہنچتی ہیں، رک جاتی ہیں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ یہ مادی آنکھ کا عمل ہے جسے ظاہری بینائی بھی کہا جاتا ہے۔

عام طور سے مشہور ہے کہ ہم آنکھوں سے دیکھتے ہیں، لیکن غور کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ دیکھنے کے لئے صرف آنکھوں کا ہونا ضروری نہیں ہے۔ اگر اعصاب کا وہ نظام حذف کر دیا جائے، جو بصارت کے پردے سے اطلاع کو دماغ تک پہنچاتا ہے۔ تو آنکھ کے موجود ہوتے ہوئے بھی آدمی کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بصارت کے میکانزم میں آنکھیں جزو ہیں کل نہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی شخص سویا ہوا ہے اور اس کی آنکھیں کھلی ہوئی ہیں لیکن وہ ماحول کی چیزوں کو دیکھ نہیں سکتا۔ آنکھیں اور دماغ کا اعصابی نظام سب کچھ موجود ہوتا ہے پھر بھی اسے کچھ نظر نہیں آتا۔

اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ دیکھنے کے لئے ذہن کا متوجہ ہونا ضروری ہے۔

مثال:

ہم گھر سے دفتر جاتے ہیں اور دفتر پہنچنے کے بعد کوئی شخص ہم سے پوچھے کہ راستے میں کیا کیا چیزیں دیکھی ہیں۔ تو ہم ان سب چیزوں کے نام تو نہیں گنوا سکتے جو ہم نے راستے میں دیکھی ہیں صرف وہ چیزیں بتا سکتے ہیں جن پر ہم نے توجہ دی ہے۔

ایک اور مثال یہ ہے کہ جب ہم گہری سوچ میں ہوتے ہیں تو گرد و پیش کی آوازوں اور آنکھوں کے سامنے پیش آنے والے واقعات کے بارے میں ہم کچھ نہیں بتا سکتے۔

انسان کے ذہن میں خیالات اور تصورات کا ایک سلسلہ قائم رہتا ہے۔ تفکر کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ زندگی کی تمام حرکات اور رنگینیاں انہی خیالات و تصورات سے وابستہ ہیں۔ تمام جبلی و فطری تقاضے بھی خیالات سے جنم لیتے ہیں۔ نہ صرف افعال زندگی بلکہ علوم و فنون بھی انسانی تصورات سے شروع ہوتے ہیں۔

جب ہم خارج میں دیکھتے ہیں تو ماحول کی اطلاعات، خیالات کے لئے محور کا کام کرتی ہیں۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی شخص ماحول سے لاتعلق بیٹھا ہوا ہے۔ اس کے باوجود خیالات و تصورات کی شبیہیں اس کے ذہن کے پردے پر بنتی رہتی ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ خارج کا عکس جب روشنی کے ذریعے پردہ بصارت پر پڑتا ہے تو آنکھ بیرونی منظر کو دیکھتی ہے۔ لیکن جب خیالات و تصورات ذہن کے پردے پر ابھرتے ہیں تو باہر کی روشنی کا کوئی کردار نہیں ہوتا۔ آدمی تصورات کے عکس کو اسی طرح محسوس کرتا ہے جس طرح کہ باہر کے عکس کو دیکھتا

ہے۔ تصورات کا عکس مدہم سہی لیکن وہی معانی رکھتا ہے جو باہر کا عکس رکھتا ہے۔ پس معلوم ہوا کہ بصارت کا عمل دونوں صورتوں میں واقع ہوتا ہے۔

بارہا اس بات کا تجربہ ہوتا ہے کہ کوئی ایسا واقعہ جس نے آپ کو بہت زیادہ متاثر کیا ہو یا کوئی شخصیت جس سے آپ دلی وابستگی رکھتے ہوں، اگر ذہن اس کی طرف چلا جائے اور توجہ میں گہرائی پیدا ہو جائے تو واقعہ کی جزئیات اور شخصیت کا خاکہ ذہن کے اسکرین پر عکس بن جاتا ہے۔ یہ خاکہ اس طرح عکس بنتا ہے کہ ہم اس کا احساس تصویری شکل و صورت میں کرتے ہیں۔ باہر سے کوئی منظر ذہن میں داخل نہیں ہوتا، اس کے باوجود ہم تصویری نقوش کو اس طرح اپنے سامنے پاتے ہیں جیسے وہ منظر نگاہوں کے سامنے ہے۔

اسی طرح جب ہم سو جاتے ہیں اور ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں تو بھی خواب میں مختلف مناظر نگاہ کے سامنے آتے رہتے ہیں۔ یہ بات بھی تواتر کے ساتھ تجربے میں آتی ہے کہ خواب میں یا نیم غنودگی میں کوئی واقعہ نظر آیا اور کچھ عرصہ بعد وہی واقعہ بیداری میں بھی پیش آ گیا۔

روزمرہ کی ان مثالوں میں یہ بات مشترک ہے کہ مناظر کو دیکھتے وقت یا مناظر کے عکس کو محسوس کرتے وقت ہماری مادی آنکھوں کا عمل دخل صفر ہوتا ہے۔

بتانا یہ مقصود ہے کہ انسانی نگاہ اپنے عمل میں مادی عوامل کی احتیاج سے آزاد ہے۔ ایک طرز میں وہ مادی آنکھ کے وسیلے سے حرکت کرتی ہے اور دوسری طرز میں اس کا عمل مادی آنکھ کے عمل سے ماوراء ہے۔ نگاہ کا وہ رخ جو مادی آنکھ کے بغیر کام کرتا ہے باطنی نگاہ، اندرونی نظر یا تیسری آنکھ کہلاتا ہے۔

روحانی علم کی روشنی میں آدمی کی تعریف بیان کی جائے تو اس کو نگاہ کا نام دیا جائے گا اور نگاہ کا دارومدار اطلاعات پر ہے اطلاعات ذہن میں آتی رہتی ہیں اور ذہن میں آ کر نگاہ بن جاتی ہیں۔

خارج یا داخل سے جو بھی اطلاع ذہن میں وارد ہوتی ہے۔ اس کی واضح ترین تشریح قوت باصرہ کرتی ہے۔ باصرہ انسان کے اندر ایک ایسی صلاحیت ہے جو ذہن کو زیادہ سے زیادہ تفصیلات سے مطلع کرنے کی پابند ہے۔ یہ قوت جب جسمانی نظام میں عمل کرتی ہے تو گوشت پوست کی آنکھ کے ذریعے "مشاہدہ" عمل میں آتا ہے اور یہی قوت مادی آنکھ کے بغیر بھی اپنا فعل انجام دے سکتی ہے۔ اگر مادی آنکھ کی حرکت کو معطل کر دیا جائے اور نگاہ کو متوجہ رکھا جائے۔ اطلاعات کا سلسلہ رک جاتا ہے۔ چنانچہ قوت باصرہ صعود کرنا شروع کر دیتی ہے۔

قوت باصرہ جب تک اپنا کام پورا نہ کرے، اس کا کردار پورا نہیں ہوتا اور وہ تخلیق کے قانون کے مطابق اپنا عمل پورا کرنے کی پابند ہے۔ قوت باصرہ جب صعود کرتی ہے تو آدمی بند آنکھوں سے غیب کی دنیا کو دیکھنے لگتا ہے۔ اس وقت بصارت کائنات کے تمام خدوخال کا مشاہدہ کرتی ہے۔ یہ وہ نقش و نگار ہوتے ہیں جو ایک قدم آگے بڑھ کر مادی خدوخال میں مظاہرہ بنتے ہیں۔ ان نقش و نگار کو روح یا باطن کی دنیا کہا جاتا ہے۔ مراقبہ میں تسلسل قوت باصرہ کو اس بات پر مجبور کرتا ہے کہ وہ مادی دنیا کے پس پردہ چلی جائے اور نگاہ کا مرکز وہ دنیا بن جائے جو ظاہری آنکھوں سے نظر نہیں آتی۔

جب ہم آنکھوں سے دیکھتے ہیں تو پپوٹے حرکت کرتے ہیں اور پلک جھپکنے کا عمل صادر ہوتا ہے۔ بار بار پلک جھپکنے سے ڈیلوں پر ضرب پڑتی ہے اور ڈیلے حرکت کرتے ہیں۔ڈیلوں کی حرکات سے باہر کی روشنیوں کا احساس دماغ میں کام کرتا ہے اور دماغ کو یہ اطلاع ملتی ہے کہ ماحول میں فلاں فلاں چیزیں موجود ہیں۔ یہ تمام حرکات اس وقت صادر ہوتی ہیں جب آدمی کا رجحان بیرونی دنیا کی طرف ہوتا ہے اور وہ اپنے گردوپیش کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات چاہتا ہے۔ بیرونی دنیا میں انہماک اعصاب کی مخصوص حرکات میں نمودار ہوتا ہے۔ آنکھ کے ڈیلے حرکت کرتے ہیں اور پلک بار بار جھپک کر اعصاب کے اندر تحریک پیدا کرتی ہے۔اس نوعیت کی تمام اعصابی تحریکات مادی بینائی کو حرکت دیتی ہیں اور انہی کی بدولت محدود بصارت کا میکانزم کام کرتا ہے۔

اگر نگاہ کو کسی ایک نقطہ پر جما دیا جائے اور پلک جھپکنے کا عمل معطل ہو جائے تو یکسوئی غالب آنے لگتی ہے۔اور ماحول کا احساس کم ہونے لگتا ہے۔ یہ بات بھی تجربے میں آئی ہے کہ نقطہ نظروں کے سامنے سے غائب ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ ایک اسکرین دکھائی دیتی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ پلک نہ جھپکنے سے ڈیلوں کی حرکات میں اضمحلال پیدا ہونے لگتا ہے اور جب ایک ہی منظر شعور کی اسکرین پر قائم رہتا ہے تو یہ کیفیت بڑھنے لگتی ہے۔

جب مادی حواس غالب ہوتے ہیں تو ذہن ایک خیال سے دوسرے خیال اور ایک بات سے دوسری بات کی طرف منتقل ہوتا رہتا ہے۔ وہ کسی ایک خیال پر رکتا نہیں ہے۔جب اس کے برعکس عمل ہوتا ہے تو شعوری حواس مغلوب ہونے لگتے ہیں یعنی اگر دماغ کی اسکرین پر ایک ہی عکس قائم رہے اور آنکھ کے پپوٹوں کی حرکات معطل ہوں تو شعور کے اندر کام کرنے والی رو میں ٹھہراؤ واقع ہونے لگتا ہے۔ پپوٹوں کی حرکات ساکت ہو جاتی ہیں۔ نتیجہ میں مادی بصارت مغلوب ہو جاتی ہے۔جب یہ ٹھہراؤ ایک حد سے بڑھ جاتا ہے تو نگاہ کی طرز بدل جاتی ہے اور باطنی بینائی یا داخلی زاویہ نظر حرکت میں آجاتا ہے۔

جب کوئی شخص مراقبہ کرتا ہے تو وہ تمام عوامل حرکت میں آجاتے ہیں جو ظاہری بینائی کو معطل کر کے باطنی نگاہ کو متحرک کرتے ہیں۔ خارجی اور داخلی دونوں اطلاعات کا دارومدار روشنی پر ہے۔ جس طرح خارج میں روشنی اطلاع کا ذریعہ ہے اسی طرح داخلی اطلاعات بھی روشنی کے ذریعے وصول ہوتی ہیں۔روشنی میں تبدیلی واقع ہو جائے تو محسوسات و مشاہدات میں بھی نظر کا زاویہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ دن طلوع ہوتا ہے اور ماحول سورج کی روشنی سے منور ہو جاتا ہے تو ہمارے احساسات الگ ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔اور جب رات کا اندھیرا پھیل جاتا ہے تو ہماری کیفیات وہ نہیں رہتیں جو دن میں ہوتی ہیں۔اگر آنکھوں پر نیلے رنگ کا چشمہ لگالیں تو ہر چیز نیلی نظر آتی ہے اور اگر سرخ لینز لگالیا جائے تو سرخ رنگ غالب آجاتا ہے۔ مسلسل تیز روشنی میں کام کیا جائے تو اعصاب میں اضمحلال پیدا ہو جاتا ہے اور اگر ماحول قدرتی رنگوں سے مزین ہو تو اعصاب فرحت محسوس کرتے ہیں۔اگر دوربین آنکھوں پ لگالی جائے تو دور کی اشیاء قریب نظر آتی ہیں۔اور اگر خوردبین استعمال کی جائے تو نظر نہ آنے والی اشیاء نگاہ کے سامنے آجاتی ہیں۔

مادیت کے دائرے میں کتنی چیزیں ایسی ہیں جنہیں ہماری آنکھیں دیکھ نہیں سکتیں۔ بہت چھوٹے ذرات، ایٹم اور ایٹم میں الیکٹران، پروٹان اور دیگر ایٹمی ذرات ہماری آنکھوں سے اوجھل رہتے ہیں۔ جیسے جیسے فاصلہ بڑھتا ہے۔ہم اشیاء کی صحیح ہیئت اور ان کی تفصیلات نہیں دیکھ سکتے۔چند سو گز دور کا درخت اور اس کے پتے نظر نہیں آتے۔ عمارتیں اور ان کے خدوخال نگاہ کی ناتوانی کی وجہ سے دھندلے دکھائی

دیتے ہیں۔ سائنس کہتی ہے کہ ایٹم میں الیکٹران مرکزے کے گرد گردش کرتے ہیں۔ مائع کی ساخت کی حدود میں مالیکیول تمام سمتوں میں آزادانہ حرکت کرتے ہیں جبکہ گیس میں ان کی حرکت کا دائرہ مزید وسیع ہو جاتا ہے۔ بہت سی چیزیں ہمیں دکھائی نہیں دیتیں لیکن ان کے اثرات سے انہیں پہچانا جاتا ہے جیسے بجلی کا بہاؤ، مقناطیسی میدان اور دوسری بہت سی لہریں۔

جب ہم طبعی فارمولوں کو سامنے رکھتے ہوئے کسی ایجاد کی مدد لیتے ہیں تو بہت سی تفصیلات، چھپی ہوئی چیزیں اور مستور زاویے نظر آجاتے ہیں۔ جب خوردبین کا لینز آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے تو چھوٹے سے چھوٹا جرثومہ، وائرس اور دیگر باریک ذرات دکھائی دیتے ہیں۔ ''الیکٹران مائیکروسکوپ'' کے ذریعے الیکٹران کا ہیولا نظر آجاتا ہے۔ دوربین کا عدسہ نگاہوں پر فٹ ہو جائے تو دور دراز کی چیزیں قریب نظر آنے لگتی ہیں۔ جس قسم اور جس طاقت کا لینز آنکھوں پر لگ جائے اسی مناسبت سے ان دیکھی چیزیں مشاہدہ بن جاتی ہیں۔ یہ تذکرہ ہے اس روشنی کا جو خارج میں کام کرتی ہے۔ خارجی روشنی کا زاویہ بدل جائے تو ہماری بصارت میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ذہن میں آنے والی اندرونی اطلاعات بھی روشنی کے عمل دخل پر قائم ہیں۔ جب آنکھیں بند کر کے ذہن کو یکسو کر دیا جاتا ہے تو خارجی روشنی کا سلسلہ رک جاتا ہے چنانچہ داخلی روشنی حواس میں نفوذ کر کے اس کی جگہ لے لیتی ہے۔

فلم اور اسکرین

ہمارا ذہن ایک اسکرین ہے۔ جس پر زندگی کی فلم چلتی رہتی ہے۔اس اسکرین کی دو سطحیں ہیں۔ایک سطح وہ ہے جس پر مادی حواس کی فلم چلتی ہے۔ جو بھی خواہشات اور تقاضے، خیالات کی صورت میں وارد ہوتے ہیں ان کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے اور ان تقاضوں کے تحت مادی جسم کے اعمال و وظائف پورے ہوتے ہیں۔

اسکرین کی دوسری سطح ذہن کی گہرائی میں موجود ہے۔اسے اندرونی سطح بھی کہہ سکتے ہیں۔اس سطح پر اطلاعات کا تصویری عکس روشنی کی شکل میں پڑتا ہے۔عام حالات میں یہ اسکرین ہماری نگاہوں کے سامنے نہیں آتا۔

مثال:

سینما گھر میں اسکرین کے بالمقابل ایک جگہ پروجیکٹر نصب ہوتا ہے۔اس پروجیکٹر پر فلم چڑھا کر روشنی کا سوئچ آن کر دیا جاتا ہے۔ فلم کے فیتے پر محفوظ نقوش روشنی کی لہروں کے ذریعے سفر کرتے ہوئے اسکرین پر تصویری خدوخال میں نظر آتے ہیں۔ اگر پروجیکٹر اور اسکرین کے درمیان خلاء میں دیکھا جائے تو روشنی کا ایک دھارا نظر آتا ہے۔روشنی کی ان لہروں میں وہ تمام تصاویر موجود ہوتی ہیں جو اسکرین تک پہنچتی ہیں۔اس طرح تین تعینات قائم ہوتے ہیں۔ایک فلم کے نقوش، دوسرا روشنی یا لہروں کا وہ نظام جس کے ذریعے تصاویر سفر کرتی ہیں اور تیسرا وہ اسکرین جہاں لہریں ٹکرا کر تصویری خدوخال بن جاتی ہیں۔

جب ہمارے اندر مادی حواس حرکت کرتے ہیں تو ہم فلم کو مادی اسکرین پر مشاہدہ کرتے ہیں۔اس وقت فلم کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے۔ جبلی طور پر ہمارا حافظہ ہمیں کشش ثقل کا پابند کر دیتا ہے۔ ہم وقت اور فاصلے کی پابندیوں میں صرف لمحہ حاضر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔

ہمارے ذہن میں ایک روشنی کی اسکرین بھی موجود ہے۔ جس پر کائناتی فلم کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔اس اسکرین پر ہم فلم کے ان اجزاء کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو مادی آنکھوں سے ماورا رہتے ہیں۔اس طرز مشاہدہ میں وقت اور فاصلہ کی مروجہ پابندی باقی نہیں رہتی۔ ثانیہ حاضر میں ہم کسی بھی لمحے کو دیکھ سکتے ہیں۔ چاہے اس کا تعلق ماضی و مستقبل سے ہو یا قریب و بعید سے ہو۔

ہم جو کچھ دیکھتے ہیں وہ ایسے عوامل کے دوش پر سفر کر رہا ہے جو بظاہر ہماری آنکھوں سے اوجھل ہیں۔ لیکن ان کی موجودگی کے بغیر کوئی حرکت ظہور میں نہیں آتی۔ موجودات کی ہر حرکت ایک دوسرے سے مربوط ہے۔اور ہر لمحے کی تعمیر پہلے لمحے پر قائم ہے۔ پہلے لمحے

سے دوسرا لمحہ جنم لیتا ہے اور دوسرے لمحے سے تیسرا لمحہ وجود میں آتا ہے۔ زندگی کی جن حرکات کو ہم ماضی کہتے ہیں اور جن لمحات کا نام مستقبل رکھا جاتا ہے، زمانہ حال میں ان کی موجودگی کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں ہے۔

زندگی کی تمام صفات اور تمام اطلاعات جسمانی وجود کے ساتھ منسلک رہتی ہیں۔ عام طور پر ہماری آنکھیں انہیں دیکھ نہیں سکتیں۔ لیکن جب ان کی ضرورت پیش آتی ہے تو وہ سامنے آجاتی ہیں۔ ظاہری حواس ان صفات کو دیکھ نہیں سکتے، لیکن ان صفات کے وجود سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ صفات کی یہ سطح روشنی کی دنیا میں مکمل خدوخال کے ساتھ موجود رہتی ہے۔ لہروں کے ذریعے یا خلیات کے کیمیاوی عناصر کی معرفت یہ نظام حرکت کرتا ہے۔

جب ہم کسی شخص مثلاً محمود کو دیکھتے ہیں تو ہماری آنکھوں کے سامنے گوشت پوست کا ایک مجسمہ ہوتا ہے لیکن محمود کی صفات نگاہوں سے ماوراء رہتی ہیں۔ مثلاً محمود نرم دل ہے، بردبار ہے، معاملہ فہم ہے، احساسات رکھتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ محمود کے دماغ میں بہت سے علوم محفوظ ہیں۔ حافظے میں لاتعداد نقوش جمع ہیں، محمود کے جسم و دماغ میں لاتعداد حرکات ایسی جاری رہتی ہیں جنہیں بظاہر دیکھا نہیں جاسکتا۔

محمود کی زندگی لاتعداد حرکات کا مجموعہ ہے۔ پیدائش سے زمانہ حاضر تک ہر ذہنی اور جسمانی عمل ایک حرکت ہے۔ محمود کی زندگی ایک فلم ہے۔ جس میں ہر حرکت ایک نقش ہے۔ ان میں کسی بھی نقش کو محمود کی زندگی سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ یہ تمام حرکات محمود کی خفی زندگی ہیں۔ ہمارے سامنے جو شخص موجود ہے۔ وہ صرف مادی خدوخال کا مجسمہ ہے لیکن اس کا ماضی، اس کا مستقبل اور اس کی تمام صلاحیتیں اور صفات نگاہوں سے اوجھل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اصل محمود صفات کا نام ہے اور جسم ان صفات کا مظاہرہ ہے۔

محمود کی خفی زندگی اور اس کی تمام خصوصیات ایک ریکارڈ یا فلم کی شکل میں موجود ہیں۔ اس فلم کا مادی مظہر خود محمود کا جسمانی وجود ہے۔ جس کو شعور بھی کہتے ہیں۔ ہماری نگاہیں جس محمود کو دیکھتی ہیں وہ چند صفات کا مجموعہ ہے جبکہ دیگر لاتعداد صفات کو ہماری نگاہ احاطہ نہیں کرسکتی۔ لیکن ان صفات کی موجودگی سے انکار ممکن نہیں ہے۔

غیبی ریکارڈ یا فلم ہر وقت ذہن کے ساتھ موجود رہتی ہے۔ مثلاً جب ہم کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جسے پچیس سال پہلے دیکھا تھا تو ہمیں گذشتہ پچیس سال کے واقعات یاد کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور نہ ہم جسمانی طور سے پچیس سالوں کو عبور کرکے ماضی میں منتقل ہوتے ہیں بلکہ ہم دیکھتے ہی اس شخص کو پہچان جاتے ہیں۔ یعنی پچیس سال کا وقفہ لاشعور میں ریکارڈ ہے۔ جب یہ ریکارڈ حرکت میں آیا تو پچیس سالہ شخصیت کو واپس لانے کے لئے تمام درمیانی وقفہ حذف ہوگیا اور ہمارا ذہن ریکارڈ میں اس لمحے کو دیکھنے کے قابل ہوگیا جس میں پچیس سال پہلے کی شخصیت محفوظ ہے۔

کسی درخت کا بیج اس کی زندگی کا اولین مادی مظہر سمجھا جاتا ہے۔ یہی بیج جب مٹی اور پانی سے متصل ہوتا ہے اور اسے ایک مخصوص درجہ حرارت میسر آتا ہے تو زندگی میں حرکت پیدا ہوجاتی ہے۔ بظاہر ایک ننھے سے بیج کو دیکھ کر یہ بات ناقابل فہم معلوم ہوتی ہے کہ ایک ننھے منے بیج میں درخت کی پوری زندگی، اس کی شاخیں، پتے، پھل پھول اور آنے والی نسلوں کے پورے درخت موجود ہیں۔ لیکن یہ حقیقت ناقابل تردید ہے۔ یہی بیج نمو پاتا ہے تو زندگی کے تمام مراحل یکے بعد دیگرے طے کرنے لگتا ہے۔ باالفاظ دیگر درخت کے مادی

وجود (بیج) کے ساتھ اس کی پوری زندگی ایک ریکارڈ کی صورت میں منسلک رہتی ہے۔ اور یہی ریکارڈ ترتیب اور معین مقداروں کے ساتھ پورا درخت بن جاتا ہے۔

روحانی علم کے مطابق صفات کا تمام ریکارڈ ایک ایسی سطح پر موجود ہے۔ جسے روشنی کی دنیا کہتے ہیں۔ اس ریکارڈ کو فلم کی شکل میں مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ اندرونی فلم کے مشاہدے کا طریقہ یہ ہے کہ نگاہ کو مادی اسکرین سے ہٹایا جائے۔ اس عمل میں وہ تمام امور اختیار کیے جاتے ہیں جن سے نگاہ بیرونی اسکرین کے بجائے اندرونی اسکرین کی طرف راغب ہوتی ہے۔ اس کوشش سے شعوری واردات مغلوب ہو جاتی ہے اور نگاہ اس اسکرین کو رد کر دیتی ہے جو مادی ہوش و حواس میں نگاہ کے سامنے رہتا ہے۔ مسلسل مشق سے نگاہ کی مرکزیت وہ اسکرین بن جاتا ہے جو ذہن کی داخلی سطح اور جس پر کائنات کے مخفی مظاہر کی فلم حرکت کرتی ہے۔

اندرونی فلم پر نگاہ قائم کرنا، ہماری عادت میں داخل نہیں ہے اس لیے طبیعت اس رجحان کو ختم کرنا چاہتی ہے۔ طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی اسکرین پر نگاہ کو قائم کرنے کے لئے اس عمل کو بار بار دھرانا پڑتا ہے تاکہ یہ عمل عادت بن جائے۔

آدمی کے اندر نقطۂ ذات دونوں اسکرین پر کائنات کے مظاہر دیکھ سکتا ہے۔ لیکن اندرونی فلم سے وہ اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام تر دلچسپی بیرونی اسکرین کے ساتھ ہے۔ اندرونی فلم دیکھنے کی طرف آدمی متوجہ نہیں ہوتا۔

روح کی حرکت

ہم جسے مادی زندگی کہتے ہیں وہ تمام کی تمام جسمانی اعمال و وظائف سے مرکب ہے۔ مثلاً ہمیں بھوک پیاس لگتی ہے تو ہم کھانے پینے کا اہتمام کرتے ہیں اور غذا کو جسم و جاں کا حصہ بنادیتے ہیں۔اسی طرح حصول معاش، وسائل کی فراہمی، خوشی اور غم کے تقاضوں کی تکمیل یہ سب افعال جسمانی حرکات پر مبنی ہیں۔ لیکن غور کیا جائے تو عقل رہنمائی کرتی ہے۔ جتنی بھی جسمانی حرکات ہیں وہ پہلے اپنی تمام تر تفصیلات کے ساتھ نقطۂ زمین میں متحرک ہوتی ہیں اور جب یہ تمام حرکات واقع ہوچکتی ہیں تو جسمانی مشین ان حرکات کا اتباع کرتی ہے۔ جب ہمیں پیاس لگتی ہے تو پہلے پیاس کا تقاضہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے اور پھر ہم اس علم کی معنویت کے تحت پانی پینے کا ارادہ کرتے ہیں۔ جب پیاس کا علم اور اس کی تمام تفصیلات پوری توانائی کے ساتھ متحرک ہو جاتی ہیں تو ہمارا دماغ جسمانی اعضاء کو اس تقاضے کی تکمیل کا حکم دیتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم حرکت میں آکر پانی پینے کا عمل پورا کرتا ہے اور تقاضے کی تکمیل ہو جاتی ہے۔

مثال:

جب کوئی شخص مضمون لکھنے بیٹھتا ہے تو مضمون کا خاکہ اور اس کی تمام تفصیلات پہلے اس کے ذہن میں مرتب ہو جاتی ہیں اور پھر مضمون نگار قلم کے ذریعے تمام تفصیلات کاغذ پر رقم کر دیتا ہے۔اس تفصیل کو مضمون، کہانی یا افسانہ وغیرہ کہا جاتا ہے۔

پیاس کے تقاضے کی تکمیل ہو یا مضمون نگاری پہلے ہمارے ذہن میں پوری تفصیل کے ساتھ تصویر بنتی ہے۔جسمانی مشین کا کام صرف اتنا ہے کہ وہ تصویری فلم کو مادی خدوخال عطا کرے۔ علیٰ ہذاالقیاس۔ کوئی بھی عمل جب تک ذہنی خدوخال مرتب نہیں کرلیتا۔ جسم کی فعلیت یا جسم کی حرکات واقع نہیں ہوتیں۔

جسمانی فعلیت کو مادی دنیا اور ماوراء جسم حرکات کو روح کی دنیا کہتے ہیں۔روح کی دنیا میں تمام احساسات تمام ابعاد بشکل علم وجود رکھتے ہیں۔ پانی پینے کی مثال اوپر دی گئی ہے۔ پیاس کا تقاضہ اور پانی پینے کا ارادہ جب ذہنی طور پر واقع ہوتا ہے تو کوئی شخص اس پورے عمل کو علم کے ابعاد(Dimensions) میں محسوس کرلیتا ہے۔ لیکن یہ تحریکات جسمانی حرکات میں سامنے نہیں آتی۔ صرف ایک نقطہ میں ان کا ظہور ہوتا ہے۔اس مرحلے کے بعد جسم کا مظاہرہ سامنے آتا ہے۔

اس تفصیل کا اجمال یہ ہے کہ انسانی ذہن کی حرکات دو دائروں میں واقع ہوتی ہیں۔ پہلے دائرہ میں اطلاعات جسمانی فعلیت کے بغیر کام کرتی ہیں اور دوسرے دائرے میں اطلاعات فعلیت کے ساتھ کام کرتی ہیں۔جب جسم کی حرکت واقع ہوتی ہے تو کشش ثقل کے تمام قوانین روبہ عمل آجاتے ہیں۔ لمحات ترتیب کے پابند ہو جاتے ہیں۔ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا لمحہ آتا ہے۔ جب تک

دوسرا لمحہ نہ آئے تیسرا لمحہ نہیں آسکتا۔اس کے برعکس جب دوسرا دائرہ برسرِ عمل ہوتا ہے تو انسانی انا یا انسانی نفس کی حرکات کے لئے مادی جسم کا ساتھ ہونا ضروری نہیں ہوتا۔اس وقت انسان کی انا لمحات کی قید سے آزاد ہو جاتی ہے۔

مثال:

دماغ اطلاع دیتا ہے کہ جسمانی انرجی حاصل کرنے کے لئے روٹی کھانے کی ضرورت ہے۔جب ہم اس اطلاع کی تکمیل کرتے ہیں تو ہمیں تواتر اور تسلسل کے ساتھ کئی حد بندیوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ہم گندم بوتے ہیں۔کاٹ کر بالیوں سے علیحدہ کرتے ہیں۔چکی پر پسواتے ہیں۔آٹا گوندھ کر روٹی پکاتے ہیں اور پھر روٹی کھاتے ہیں۔یہ مادی دماغ کی کارکردگی ہے۔اس کے برعکس جب روحانی دماغ حرکت میں ہوتا ہے اور کسی چیز کے کھانے کی اطلاع وارد ہوتی ہے تو ہمیں کسی حد بندی سے گزرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔جیسے ہی روحانی دماغ میں اطلاع آتی ہے کہ روٹی کھانا چاہئے۔روٹی موجود ہو جاتی ہے۔

طبعی زندگی میں اس کی واضح مثال خواب دیکھنا ہے،جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو حواس بیرونی ماحول سے رشتہ قائم کرنے میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ہمہ وقت کوئی نہ کوئی محـــــیج اعصاب کو حرکت دیتا رہتا ہے اور اس اشارے پر ہمارا جسم متحرک رہتا ہے۔لیکن جب ہم سو جاتے ہیں تو جسمانی حرکات پر سکوت طاری ہو جاتا ہے لیکن انا یا نفس کا فعال کردار ختم نہیں ہوتا۔خواب میں اگرچہ فرد کا جسم معطل ہوتا ہے لیکن وہ تمام حرکات و سکنات کو اپنے سامنے اسی طرح دیکھتا ہے جس طرح بیداری میں دیکھتا ہے۔فرق یہ ہوتا ہے کہ وقت اور فاصلے کی تمام بندشیں ختم ہو جاتی ہیں اور کیفیات ایک نقطے میں سمٹ آتی ہیں۔مثلاً ہم خواب میں دیکھتے ہیں کہ اپنے دوست سے باتیں کر رہے ہیں حالانکہ دوست دور دراز مقام پر رہتا ہے لیکن ہمیں بات کرتے وقت یہ احساس بالکل نہیں ہوتا کہ ہمارے اور دوست کے درمیان کوئی مکانی فاصلہ ہے۔

ہم رات کو گھڑی دیکھ کر ایک بجے سوتے ہیں۔خواب کی حالت میں ایک ملک سے دوسرے ملک جا پہنچتے ہیں۔واقعات کی ایک لمبی فلم کڑی در کڑی دیکھتے ہیں۔اچانک بیدار ہو کر گھڑی دیکھتے ہیں تو چند سیکنڈ یا چند منٹ وقت گزرتا ہے۔مادی جسم کے ساتھ یہ اعمال و حرکات واقع ہوں تو ہفتوں،مہینوں کے دن اور گھنٹوں سے گزرنا ہوگا۔نیز ہزاروں میل کی مسافت طے کرنا ہوگی۔

نفس کی ایک صلاحیت جو بیداری اور خواب دونوں میں متحرک رہتی ہے۔قوت حافظہ ہے۔انسان زندگی کے ہر قدم پر اس قوت سے کام لیتا ہے۔لیکن اس پر غور نہیں کرتا کہ بچپن کے زمانے کا تصور کیا جائے تو ایک لمحہ میں ذہن بچپن کے واقعات کا احاطہ کر لیتا ہے۔اگرچہ ہم سالوں کا وقفہ گزار چکے ہیں۔اور ہزارہا تبدیلیوں سے گزر چکے ہیں لیکن ذہن جب ماضی کی طرف سفر کرتا ہے تو سالوں پر محیط عرصہ کو سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں طے کر کے بچپن کے زمانے میں جا پہنچتا ہے۔ہم ماضی کے واقعات کو نہ صرف محسوس کر لیتے ہیں بلکہ یہ واقعات اس طرح نظر آتے ہیں جیسے آدمی کوئی فلم دیکھ رہا ہے۔

کبھی کبھی احساسات کا فرق عام حالات میں بھی اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ شعور اس کا ادراک کر لیتا ہے۔ اگر کسی کام میں بہت زیادہ یکسوئی ہو جائے اور شعوری واردات ایک مرکز پر ٹھہر جائے تو یہ بات تجرباتی مشاہدہ بن جاتی ہے۔

مثال:

ہم کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کرتے ہوں تو مطالعہ میں اس قدر انہماک ہو جاتا ہے کہ وقت کی نفی ہو جاتی ہے۔ ہم مطالعہ سے فارغ ہوتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے کہ چند منٹ گزرے ہیں لیکن وقت بہت زیادہ گزر چکا ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی کا انتظار کیا جائے تو منٹ گھنٹوں کے برابر لگتے ہیں۔

عام طور پر خواب کو حافظے میں جمع خیالات اور بے معنی تصورات کہا جاتا ہے۔ لیکن خواب کے تجربات اس بات کی نفی کرتے ہیں کہ خواب محض خیالات کا عکس ہیں۔ جب سے نوع انسانی کے پاس تاریخ کا ریکارڈ ہے ہر خطے اور ہر قرن میں خواب کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ علم النفس کی تاریخ اور مذہب کے معاملات میں بھی خواب کو امتیازی مقام حاصل ہے۔ ہر طبقے اور ہر سطح کے فرد کو خواب دیکھنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہر شخص اکثر و بیشتر سونے کی حالت میں کچھ نہ کچھ دیکھتا ہے۔ لیکن کبھی نہ کبھی وہ ایسا خواب دیکھ لیتا ہے کہ بیدار ہونے کے بعد اس کا تاثر فراموش نہیں ہوتا۔ بعض خواب اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ بیدار ہونے کے بعد ان کا اثر بیداری میں منتقل ہو جاتا ہے۔ لوگوں کو خواب میں کھائی ہوئی چیزوں کا ذائقہ بیدار ہونے کے بعد چند منٹ اور چند گھنٹوں تک اس طرح محسوس ہوتا ہے جیسا بیداری میں کھانے کے بعد ہوتا ہے۔ جنس سے متعلق خواب دیکھنے کے بعد آدمی اس طرح ناپاک ہو جاتا ہے جس طرح بیداری میں جنسی تلذذ حاصل کرنے کے بعد ہوتا ہے۔ بارہا یہ بات مشاہدے میں آتی ہے کہ خواب میں دیکھا ہوا واقعہ چند دن یا چند مہینوں بعد بیداری میں من و عن اسی طرح پیش آ جاتا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ جس طرح آدمی ماضی کے ریکارڈ کو دہرا سکتا ہے اسی طرح وہ مستقبل کے تمثلات (زندگی کے نقوش) کو بھی پڑھ سکتا ہے۔ خواب کو رویاء کہا گیا ہے۔ آخری کتاب قرآن اور آسمانی کتابوں میں رویاء کا بالخصوص تذکرہ کیا گیا ہے اور اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ رویاء ایسی ایجنسی ہے جس کی معرفت انسان کو غیب کا کشف حاصل ہوتا ہے۔ اور رویاء کی صلاحیت انسان کو مادی سطح سے ماوراء باتوں کی اطلاع فراہم کرتی ہے۔

حضرت یوسفؑ نے خواب میں دیکھا کہ سورج، چاند اور گیارہ ستارے انہیں سجدہ کر رہے ہیں اور یہ اس بات کی طرف اشارہ تھا کہ مستقبل میں آپ نبوت اور علم لدنّی سے سرفراز ہوں گے۔ شاہ مصر کے باورچی اور ساقی نے جو خواب دیکھے انہیں سن کر حضرت یوسفؑ نے ان کے مستقبل کی پیشگوئی کر دی۔ شاہ مصر نے جو خواب دیکھا حضرت یوسفؑ نے اس کے جواب میں قحط سالی اور پھر فراوانی غلہ کی پیشگوئی کی اور تمام باتیں اسی طرح پوری ہوئیں۔ جس طرح حضرت یوسفؑ نے نشاندہی کی تھی۔ واضح رہے کہ ان خوابوں میں ایک خواب پیغمبر کا ہے اور تین خواب عام افراد کے ہیں۔ اور ان تینوں میں مستقبل کے حالات کا انکشاف موجود ہے۔

انسان کی روح یا انا ہمہ وقت حرکت میں رہتی ہے۔ جس طرح بیداری کا پورا وقفہ کسی نہ کسی حرکت سے عبارت ہے۔ اسی طرح خواب بھی حرکت ہے۔ انسان بیداری میں اپنی جسمانی حرکات سے واقف رہتا ہے۔ اس لیے کہ اس کی شعوری دلچسپی بیداری سے قائم

رہتی ہے۔اس کے باوجود بیداری کے تمام واقعات اس کے حافظے میں ریکارڈ نہیں ہوتے۔ صرف وہ حالات یاد رہتے ہیں جو شعور پر کسی بھی وجہ سے اپنااثر چھوڑتے ہیں۔

مثال:

ایک شہر سے دوسرے شہر کی طرف سفر کرتے ہیں۔ راستے میں کئی جگہیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں اور کتنی ہی جگہ گزرنے پر ناگواری محسوس ہوتی ہے۔ جگہ جگہ سائن بورڈ دیکھتے ہیں۔ سڑک پر دوڑتی ہوئی ہزاروں گاڑیاں ہماری آنکھوں کے سامنے گزرتی رہتی ہیں۔ مناظر میں سرسبز و شاداب درخت،اور بڑے بڑے لان دیکھتے ہیں۔اور جب دوسرے شہر میں پہنچ جاتے ہیں،تو کوئی ہم سے پوچھتا ہے کہ تم نے راستہ میں کیا کیا دیکھا ہے تو سفر میں دیکھے ہوئے مناظر کو تفصیل کے ساتھ بیان نہیں کر سکتے۔ لیکن ہم نے اگر کسی جگہ قیام کیا ہے۔ کوئی منظر غور سے دیکھا ہے تو ہم بیان کر دیتے ہیں۔ باقی باتوں کے بارے میں کہتے ہیں۔ ہم نے دھیان نہیں دیا۔ کلیہ یہ بنا کہ جن باتوں پر ہماری توجہ قائم ہوئی ہے۔اسے ہمارا ذہن ریکارڈ کرلیتا ہے۔ لیکن جو باتیں محل توجہ نہیں بنتیں ذہن ان کا احاطہ نہیں کر سکتا۔

یہی کلیہ خواب میں بھی کام کرتا ہے۔ خواب میں خالی حواس مغلوب ہوتے ہیں لیکن روح جن واردات و حوادث سے گزرتی ہے۔ انہیں ہمارا ذہن اس حد تک سمجھتا ہے جس حد تک اس کی دلچسپی ان سے وابستہ رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خواب کے حصوں کو بیان کر سکتے ہیں۔ جن پر دلچسپی کی بناء پر ہماری توجہ مرکوز ہو جاتی ہے اور جن واقعات پر ہماری توجہ نہیں ہوتی۔ان واقعات کی کڑیاں ملانے سے ہمارا شعور عاجز رہتا ہے۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ شعور روح کی واردات کو مربوط حالت میں دیکھ لیتا ہے۔اور روح کی حرکت شعور میں اس طرح سماجاتی ہے کہ ا س میں معانی پہنانا ذرا بھی مشکل نہیں ہوتا۔اس کو سچا خواب کہتے ہیں اور یہی حالت جب ترقی کرتی ہے تو کشف والہام کے درجے میں پہنچ جاتی ہے۔

قدرت نے تمام مخلوقات بشمول انسان کو اس قانون کا پابند کیا ہے کہ کوئی فرد خواب کے حواس سے اپنا تعلق منقطع نہیں کر سکتا۔ انسانی زندگی کے مادی رخ کو برقرار رکھنے کے لئے خواب کے حواس میں داخل ہونا ضروری ہے۔اسی لئے ہر فرد نہ چاہتے ہوئے بھی روزانہ سونے پر مجبور ہے اور جب وہ خواب سے بیدار ہوتا ہے تو جسمانی حرکت کے لئے نئی توانائی اس کے اندر ذخیرہ ہوتی ہے۔

خواب کے حواس قدرت کا ایسا فیضان ہے جو ہر شخص کو حاصل ہے۔ انسان اس سے فائدہ اٹھانا چاہے تو زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

روحانی علم کی ابتداء اس بنیادی سبق سے ہوتی ہے کہ انسان محض گوشت پوست کے جسم کا نام نہیں ہے۔ جسم کے ساتھ ایک اور ایجنسی وابستہ ہے جس کا نام روح ہے اور جو اس جسم کی اصل ہے۔انسان کی روح جسم کے بغیر بھی حرکت کرتی ہے اور انسان کو اگر ملکہ حاصل ہو جائے تو وہ جسم کے بغیر بھی روحانی سفر کر سکتا ہے۔

روح کی یہ حرکت روزانہ غیر شعوری طور پر خواب میں واقع ہوتی ہے۔ دن رات میں کوئی وقت ایسا ضرور آتا ہے جب انسان طبیعت میں ایک دباؤ محسوس کرتا ہے۔ غیر ارادی طور پر حواس بوجھل ہونے لگتے ہیں۔ پپوٹوں پر بوجھ پڑتا ہے اور طبیعت نیند کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ ہم اس حیاتیاتی دباؤ سے مجبور ہو کر خود کو نیند کے حوالے کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہو جاتی ہیں اور حواس بیداری کے ماحول سے دوری چاہتے ہیں۔ شعور ہر اس خیال کو رد کر دیتا ہے جو نیند میں مخل ہو۔ دیکھتے ہی دیکھتے اعصاب پر سکوت طاری ہو جاتا ہے اور انسان غنودگی سے گزر کر ہلکی نینداور پھر گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

یہ کیفیت حواس کی ایسی تبدیلی ہے جس میں انسان کی ارادی کوشش شامل نہیں ہوتی۔ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی خواب کے حواس میں داخل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ خواب میں وہ جس واردات سے گزرتا ہے اس کے چند اجزاء حافظے میں ریکارڈ ہوتے ہیں باقی فراموش ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی شخص خواب کی کیفیت میں اس طرح داخل ہو جائے کہ شعور ہوشیار و بیدار ہو تو روح کی پرواز محسوساتی تجربہ بن جاتی ہے۔ اور انسان اس قابل ہو جاتا ہے کہ اسے یاد رکھ سکے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے ارادے سے خواب کی کیفیت خود پر طاری کر لے۔ مطلب یہ ہے کہ بیداری سے خواب میں داخل ہونے کا عمل جن طرزوں میں غیر ارادی طور پر واقع ہوتا ہے اسی طرز میں جب ارادہ استعمال کیا جائے گا تو انسان اختیاری طور پر خواب کے حواس میں داخل ہو جائے گا۔

اگر خواب اور بیداری کے حوالے سے مراقبہ کی تعریف کی جائے تو یہ کہا جائے گا کہ مراقبہ بیدار رہتے ہوئے خواب کی دنیا میں سفر کرنے کا نام ہے۔ باالفاظ دیگر مراقبہ اس عمل کا نام ہے۔ جس میں آدمی خواب کی کیفیت کو اپنے اوپر طاری کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیکن اس کا شعور بیدار رہتا ہے۔ مراقبہ میں وہ تمام حالات پیدا کر دیئے جاتے ہیں جن سے کوئی شخص حواس کی تبدیلی کے وقت گزرتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے سانس کی رفتار آہستہ کر لی جاتی ہے۔ اعضائے جسمانی کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ تاکہ جسم غیر محسوس ہو جائے۔ ذہنی طور پر انسان تمام افکار و خیالات سے ذہن ہٹا کر ایک تصور کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر مراقبہ کرنے والے کسی شخص کو دیکھا جائے تو بظاہر یہ محسوس ہوتا ہے کہ ایک آدمی آنکھیں بند کئے سو رہا ہے۔ لیکن فی الحقیقت اس کا شعور اس طرح معطل نہیں ہوتا جیسا کہ خواب میں ہوتا ہے۔ چنانچہ مراقبہ میں آدمی بیدار رہتے ہوئے اس کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے جو خواب دیکھتے ہوئے طاری ہوتی ہے۔ جوں ہی شعوری حواس پر سکوت طاری ہوتا ہے۔ بیدار کے حواس پر خواب کے حواس کا غلاف چڑھ جاتا ہے۔ اس حالت میں آدمی اپنے ارادے سے ان تمام قوتوں اور صلاحیتوں کو استعمال کر سکتا ہے جو خواب میں کام کرتی ہیں۔ ماضی، مستقبل، دوری نزدیکی، بے معنی ہو جاتی ہے۔ آدمی خاکی جسم کی تمام قیود سے آزاد ہو جاتا ہے۔

یہ صلاحیت ترقی کر کے ایک ایسے درجے میں پہنچ جاتی ہے کہ خواب اور بیداری کے حواس Parrallel ہو جاتے ہیں اور انسانی شعور جس طرح بیداری کے معاملات سے واقف ہے اسی طرح خواب کی حرکات سے بھی مطلع رہتا ہے۔ چنانچہ وہ خواب کے حواس میں اپنی روح سے حسب ارادہ کام لے سکتا ہے۔

برقی نظام

مادے کے اندر تفکر کیا جاتا ہے تو مادی قوانین اور مادی خصوصیات معلوم ہوتی ہیں۔ جب ہمارا ذہن مادے کی گہرائی میں جستجو کرتا ہے تو ایسی دنیا کا پتہ چلتا ہے جو مادیت کی بنیاد ہے۔ اس کو ہم لہروں کی دنیا یا روشنی کی دنیا کہہ سکتے ہیں۔ سائنس دانوں نے مادے کے اجزائے ترکیبی تلاش کئے تو ایٹم اور ایٹم کے ذرات سامنے آئے۔ ایٹمی ذرات میں الیکٹران کے بارے میں معلومات حاصل ہوئیں کہ وہ دوہری خصوصیات کا مالک ہے۔ ایک طرف مادی ذرہ ہے تو دوسری طرف لہر ہے۔ ایٹم کے اندر موجود لہروں کا نظام روشنی کی دنیا کا سراغ دیتا ہے چنانچہ ہم اپنے ماحول میں جو کچھ دیکھتے ہیں۔ وہ ایک طرف مادی تشخص رکھتا ہے اور دوسری طرف روشنی کا ہیولا ہے۔ روشنی کے ہیولے میں جو تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔ اسی کے مطابق مادی تشخص میں بھی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ سائنسی اصول کے مطابق اگر الیکٹران اور پروٹون کی تعداد میں تبدیلی کر دی جائے۔ تو ایٹم اپنی ماہیت تبدیل کر دیتا ہے۔ نیوکلیائی عمل میں یورینیم عمل انشقاق کے بعد پلوٹونیم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ گویا وہ ایٹمی ذرات جو لہروں کی دنیا سے تعلق رکھتے ہیں، ان میں تبدیلی واقع ہو جائے تو عنصر شکل بدل لیتا ہے۔ روشنی کی دنیا میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو مادی تشخص میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔ جس طرح ہر مادی وجود کے ساتھ برقی رو کا نظام کام کرتا ہے اسی طرح انسان کے اندر بھی برقی نظام کارفرما ہے۔ روحانی سائنس کے مطابق انسان محض گوشت پوست، ہڈیوں اور خون سے مرکب ایک پتلا نہیں بلکہ خاکی وجود کے اندر نوری جوہر بھی ہے اور یہی نوری جوہر اس کی اصل ہے۔ جوہر برقی رو یا کرنٹ ہے۔

جنریٹر:

انسان کے اندر بنیادی طور پر تین جنریٹر کام کرتے ہیں۔ یہ جنریٹر تین طرح کے کرنٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان تینوں کرنٹ کے مجموعے کا نام انسان ہے۔

مثال:

شمع یا شمع کی لو تین اجزاء کا مرکب ہے۔

1۔ شعلے کا رنگ

2۔ شعلے کا اجالا اور

3۔ گرمی جو شمع کے جلنے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب ہم لفظ شمع کہتے ہیں تو اس سے مراد تینوں اجزاء کی اجتماعی شکل و صورت ہوتی ہے۔ان تینوں میں سے کسی ایک کو بھی شمع کے وجود سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔

شمع کی طرح انسان کے حواس بھی تین برقی رو کے تابع ہیں۔ تمام خیالات، تصورات اور احساسات، چاہے وہ ظاہری ہوں یا باطنی، ٹھوس ہوں یا لطیف، برقی رو کی مختلف ترکیبوں سے تشکیل پاتے ہیں۔

ان تینوں جنریٹروں کو ایک مرکزی پاور اسٹیشن کنٹرول کرتا ہے۔جسے امر، روح یا تجلی کہتے ہیں۔

جنریٹر نمبر 1 سے پیدا ہونے والا کرنٹ نہایت لطیف اور تیز رفتار ہے اس کی قوت (Potential) بھی ناقابل بیان حد تک زیادہ ہے۔ یہ اپنی تیز رفتاری کی بناء پر ذہن کو کائنات کے تمام گوشوں سے منسلک رکھتا ہے۔ رفتار کے تیز ہونے کی وجہ سے اس کرنٹ کا عکس انسانی دماغ کی اسکرین پر بہت دھندلا پڑتا ہے۔اس عکس کو واہمہ کہتے ہیں۔ تمام احساسات اور تمام علوم کی ابتداء واہمہ سے ہوتی ہے۔لطیف ترین خیال کا نام واہمہ ہے جسے صرف ادراک کی گہرائیوں میں محسوس کیا جاتا ہے۔واہمہ گہر ہو کر خیال بن جاتا ہے۔

جنریٹر نمبر 1 سے پیدا ہونے والے کرنٹ کے دو حصے ہیں۔ایک زیادہ طاقت کا حامل اور دوسرا کم طاقت رکھنے والا۔ایک ہی برقی رو پہلے تیز رفتار ہوتی ہے اور بعد میں اس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ زیادہ طاقتور یا تیز رفتار کرنٹ کائنات کا شعور یا کائنات کا ریکارڈ ہے اور کم طاقت کا حامل کرنٹ واہمہ کہلاتا ہے۔

جنریٹر نمبر 2 سے بھی دو طرح کی برقی رو پیدا ہوتی ہے ایک منفی اور دوسری مثبت۔ منفی لہر واہمہ میں داخل ہوتی ہے تو واہمہ خیال بن جاتا ہے۔خیال واہمہ کی تفصیلی صورت ہے۔ لیکن یہ بھی نگاہ سے پوشیدہ رہتا ہے۔خیال پر مثبت کرنٹ غالب آجائے تو وہ تصور میں ڈھل جاتا ہے۔خیال میں خدوخال پیدا ہو جائیں تو اسے تصور کہتے ہیں۔ تصور ایسا خاکہ ہے جسے نگاہ تو نہیں دیکھتی لیکن ذہن شکل و صورت کا احاطہ کر لیتا ہے۔

جنریٹر نمبر 3 کی برقی رو کا کام احساسات کو گہرائی بخشتا ہے۔ یہ برقی رو موج کی شکل رکھتی ہے۔یعنی اس کی ایک حرکت اوپر کی طرف اور دوسری نیچے کی جانب ہوتی ہے۔ باالفاظ دیگر یہ دو حرکات، دو طرح کے احساسات ذہن کو عطا کرتی ہیں۔اوپر کے رخ حرکت یا صعودی حرکت احساسات میں رنگینی ہے۔اس حرکت میں تصور اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ آدمی بے اختیار عمل کی طرف کھنچنے لگتا ہے۔ نزولی حرکت یا نیچے کی حرکت عمل یا مظاہرہ ہے۔امر یا تجلی میں کائنات کا مجموعی علم ریکارڈ کی صورت میں موجود ہے۔ یہ ریکارڈ حرکت میں آکر واہمہ بن جاتا ہے۔اس حرکت کو کرنٹ نمبر 1 کہا گیا ہے۔

کرنٹ نمبر 2 کی منفی لہر واہمہ کو خیال کی شکل و صورت عطا کرتی ہے اور خیال کے ذریعے تمام مخلوقات ایک رشتے میں بندھی ہوئی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ مخلوقات میں تقاضے مشترک ہیں مثلاً بھوک، پیاس، رنج، غصہ، بقائے نسل کا جذبہ وغیرہ۔

کرنٹ نمبر 2 کی مثبت لہر انسان کو اپنی نوع کے تصورات سے آشنا کرتی ہے۔

کرنٹ نمبر 3 کا نزولی رخ احساسات میں ٹھوس پن ہے اور صعودی رخ احساسات میں رنگینی ہے۔ صعودی رخ میں آدمی کے تمام احساسات جسم سے اپنا رشتہ منقطع کرکے زمان و مکان سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ نزولی رخ میں آنکھ، کان، ناک، ہاتھ پاؤں کے ذریعے حواس کا مظاہرہ ہوتا ہے اور صعودی رخ میں بصارت، سماعت، گفتار اور لمس کی صلاحیتیں اعضاء کے بغیر کام کرتی ہیں۔

آدمی کے ذہن سے تینوں کرنٹ گزرتے ہیں اور وہ بیک وقت تینوں کیفیات میں سفر کرتا ہے لیکن جس کرنٹ کا عکس ذہن کی اسکرین پر گہرا ہوتا ہے، آدمی اسی کی خصوصیات میں خود کو متحرک دیکھتا ہے۔ اگر کرنٹ نمبر 3 پر کرنٹ نمبر 2 یا کرنٹ نمبر 1 کا (Sensation) غالب آجائے تو آدمی تصور، خیال اور واہمہ کی رفتار سے سفر کرنے لگتا ہے اور یہ تمام مخفی اطلاعات تصویری فلم کی صورت میں سامنے آجاتی ہیں۔

مراقبہ کی مشق سے کرنٹ نمبر 2 اور کرنٹ نمبر 3 کی طاقت بڑھنے لگتی ہے۔ طاقت بڑھنے سے مراد یہ ہے کہ دماغ کا رسیور ان اطلاعات کو زیادہ بہتر وصول کرنے لگتا ہے۔

تین کرنٹ:

ابھی ہم بیان کر چکے ہیں کہ انسان کے اندر تین برقی کرنٹ کام کرتے ہیں۔ باالفاظ دیگر انسان کے اندر جو صلاحیتیں کام کرتی ہیں وہ تین دائروں میں مظہر بنتی ہیں۔ یہ تینوں کرنٹ محسوسات کے تین ہیولے ہیں اور ہر ہیولا مکمل تشخص رکھتا ہے۔ ہر کرنٹ سے انسان کا ایک جسم وجود میں آتا ہے۔ اس طرح آدمی کے تین وجود ہیں یا آدمی تین جسم رکھتا ہے۔ مادی جسم، روشنی کا بنا ہوا جسم اور نور سے بنا ہوا جسم۔ یہ تینوں جسم بیک وقت متحرک رہتے ہیں۔ لیکن مادی جسم (شعور) صرف مادی حرکات کا علم رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر مادی جسم کے اندر لاتعداد افعال واقع ہوتے رہتے ہیں۔ پھیپھڑے ہوا کھینچتے ہیں، جگر کے اندر ہزار تعاملات بر سر عمل رہتے ہیں، دماغ کے اندر برقی رو کے ذریعے حیران کن کرشمہ جاری رہتا ہے۔ پرانے خلیات فنا ہوتے ہیں نئے خلیات بنتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اعمال کو ہمارا شعور محسوس نہیں کرتا اور نہ ہمارا شعوری ارادہ ان کو کنٹرول کرتا ہے۔ شعوری ارادے کے بغیر یہ اعمال خود بخود ایک ترتیب سے واقع ہوتے ہیں۔ ہمارے اندر روشنی اور نور کے جسم بھی کام کرتے ہیں۔ لیکن شعور انہیں محسوس نہیں کرتا۔ صرف خواب یا مراقبے کی کیفیات ایسی ہیں جن میں ہمیں روشنی کے جسم کا احساس ہوتا ہے۔ ان کیفیات میں ہمارا مادی جسم معطل رہتا ہے۔ اس کے باوجود ہم زندگی کا ہر فعل انجام دیتے ہیں۔

اس کیفیت میں روشنی کا جسم حرکت کرتا ہے۔ اس جسم کو ہیولا، جسم مثالی بھی کہتے ہیں۔ اگر خیال کی قوت کو بڑھایا جائے تو جسم مثالی کی حرکات سامنے آجاتی ہیں۔ اور ہم جسم مثالی کو ارادے کے تحت استعمال کر سکتے ہیں۔ جسم مثالی کی رفتار مادی جسم سے ساٹھ ہزار گنا زیادہ ہے۔ خواب میں نور کا جسم بھی متحرک ہو جاتا ہے لیکن رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ ہم نورانی واردات کو یاد نہیں رکھ پاتے نور کا جسم روشنی کے جسم سے ہزاروں گنا تیز سفر کرتا ہے۔ اگر خیال کی طاقت میں مطلوبہ اضافہ ہو جائے تو آدمی نور کے جسم سے متعارف ہو جاتا ہے۔ روحانی لوگ مراقبہ پر عبور حاصل کرکے روشنی اور نور دونوں میں سفر کرتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے آدمی کی شعوری کیفیات روشنی کے جسم میں تحلیل ہو جاتی ہیں اور آدمی روشنی کی رفتار سے سفر کرنے لگتا ہے۔ اسے وہ باتیں معلوم ہو جاتی ہیں جو روشنی کے اندر موجود ہیں۔ یہ

بات واضح کر دینی ضروری ہے کہ یہاں روشنی سے مراد وہ روشنی نہیں ہے جو ہمیں نظر آتی ہے بلکہ یہ اس روشنی کا تذکرہ ہے جو ظاہری آنکھوں سے نظر نہیں آتی۔اسی طرح جب شعوری کیفیات نورانی دنیامیں جذب ہو جاتی ہیں تونور کا جسم بر سر عمل آجاتاہے۔اس وقت آدمی نور کی شعاعوں کے ذریعے زمانیت اور مکانیت کو طے کرنے لگتاہے۔

تین پرت

ہر انسان تین جسم یا تین روحوں سے مرکب ہے۔ روح حیوانی، روح انسانی اور روح اعظم۔ ہر روح دو دائروں پر قائم ہے۔

روح حیوانی (دائرہ نمبر 1) نفس ' (دائرہ نمبر2) قلب روح انسانی(دائرہ نمبر 1) روح' (دائرہ نمبر 2)سر

روح اعظم(دائرہ نمبر1)خفی' (دائرہ نمبر2)اخفیٰ

یہ چھ دائرے محوری اور طولانی گردش سرکل اور ٹرائی اینگل(Triangle&Circle) میں تقسیم ہو کر روشنی اور نور کی چھ لہروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ روشنی کی تین لہروں سے بیداری کے حواس بنتے ہیں اور تین نورانی لہروں سے خواب کے حواس بنتے ہیں۔ روشنی کی تین لہریں، بیداری کی زندگی کو متحرک رکھتی ہیں اور نور کی تین لہریں خواب کی زندگی کو متحرک رکھتی ہیں۔

ہر آدمی سونے کے بعد بیدار ہوتا ہے، بیداری کے بعد جب اس کی آنکھ کھلتی ہے تو وہ شعوری حواس میں داخل ہوتا ہے، ہم اس کیفیت کو نیم بیداری کی حالت کہہ سکتے ہیں۔ نیم بیداری سے مطلب یہ ہے کہ ابھی آدمی پوری طرح شعور میں داخل نہیں ہوا ہے لیکن جیسے ہی وہ سو کر اٹھنے کے بعد بیداری کی پہلی کیفیت میں داخل ہوتا ہے۔ اس کے نفس میں فکر و عمل کا ہجوم ہو جاتا ہے۔ بیداری کے حواس میں فکر و عمل کی جو طرزیں ہیں وہ سب یکجائی طور پر دور کرنے لگتی ہیں۔ نیم بیداری کے بعد دوسرا وقفہ شروع ہوتا ہے۔ اس میں آدمی کے ہوش و حواس میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔ ہوش و حواس کی اس گہرائی سے دماغ کے اوپر جو خمار ہوتا ہے وہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس وقفے میں سرور کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ کبھی سرور کی کیفیت بڑھ جاتی ہے کبھی کم ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت سے دائرہ قلب متحرک ہو جاتا ہے۔ سرور کے احساسات گہرے ہونے کے بعد تیسری کیفیت وجدان کی ہے، وجدان بیداری کا تیسرا وقفہ ہے۔ وجدان میں دائرہ روح کام کرتا ہے۔

پہلا وقفہ: نیم بیداری (شعوری حواس کی ابتداء)=فکر و عمل کا ایک مرکز پر قائم ہونا=دائرہ نفس کی حرکت

دوسرا وقفہ: دماغ کے اوپر سے خمار کا غلبہ ختم ہو کر ہوش و حواس میں گہرائی پیدا ہونا=سرور=دائرہ قلب کی حرکت

تیسرا وقفہ: سرور=میں گہرائی=وجدان=دائرہ روح کی حرکت

جس طرح بیداری میں تین وقفے ہیں اسی طرح نیند کے بھی تین وقفے ہیں۔ جس طرح انسان تین (Stages) سے گزر کر بیداری میں داخل ہوتا ہے اسی طرح تین مرحلوں سے گزر کر نیند میں داخل ہوتا ہے۔

نیند اور بیداری کے درمیانی وقفے کا نام غنود ہے۔ غنود میں ''دائرہ سر'' حرکت میں رہتا ہے۔ نیند کی دوسری حالت میں جسے ہلکی نیند کہنا چاہئے ''خفی دائرہ'' کی حرکت ہوتی ہے اور نیند کی تیسری حالت میں آدمی جب پوری طرح گہری نیند سو جاتا ہے۔ ''اخفی دائرہ'' کی تحریکات ہوتی ہیں۔

نینداور بیداری کے درمیان پہلی کیفیت:

غنود=بوجھل حواس=لاشعور کاہلکااحساس

نینداور بیداری کے درمیان دوسری کیفیت:

ہلکی نیند=لاشعوری حواس میں حرکت+شعوری حواس کاادراک۔

نینداور بیداری کے درمیان تیسری کیفیت:

گہری نیند=لاشعوری حواس کاغلبہ+شعوری حواس کی نفی۔

غور طلب بات یہ ہے کہ ان تمام حالتوں کے شروع میں انسان پر سکوت کی حالت ضرور طاری ہوتی ہے۔ جس وقت آدمی سو کر اٹھتا ہے اس وقت اس کاذہن قطعی طور پر پُر سکون اور خالی ہوتا ہے۔اسی طرح دوسری کیفیات میں بھی انسان کی طبیعت چند لمحوں کے لئے ضرور ساکت ہو جاتی ہے۔یعنی ایک حالت سے دوسری حالت میں داخل ہونے کے لئے سکوت کاہوناضروری ہے۔ جس طرح بیداری کی حالت میں ہر حالت سکوت سے شروع ہوتی ہے اسی طرح غنودگی کے وقت بھی حواس پر ہلکاساسکوت طاری ہوتا ہے اور چند لمحے گزر جانے کے بعد حواس کا یہ سکوت بوجھل ہوکر غنودگی کی صورت اختیار کرلیتاہے۔ابتدائی نیند کے چند ساکت لمحات سے ہلکی نیند کی شروعات ہوتی ہیں اور پھر گہری نیند کی ساکت لہریں انسانی جسم پر غلبہ حاصل کرلیتی ہیں۔اس غلبہ کو گہری نیند کہاجاتاہے۔

نظر کا قانون:

بیداری ہو یا نیند دونوں کا تعلق حواس سے ہے ایک حالت میں یاایک کیفیت میں حواس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور ایک حالت یا کیفیت میں حواس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔لیکن حواس کی نوعیت نہیں بدلتی بیداری ہو یاخواب دونوں میں ایک ہی طرح کے اور ایک ہی قبیل کے حواس کام کرتے ہیں۔ بیداری اور نیند دراصل دماغ کے اندر دو خانے ہوتے ہیں یایوں کہئے کہ انسان کے اندر دو دماغ ہیں۔ایک دماغ میں جب حواس متحرک ہوتے ہیں تو اس کانام بیداری ہے،دوسرے دماغ میں جب حواس متحرک ہوتے ہیں تو اس کانام نیند ہے۔یعنی ایک ہی حواس بیداری اور نیند میں ردوبدل ہو رہے ہیں اور حواس کا ردوبدل ہوناہی زندگی ہے۔ جب دماغ کے اوپر کے ایک حواس سے متعلق سکوت طاری ہوتاہے. تو دوسرے حواس متحرک ہو جاتے ہیں۔ بیداری میں حواس کے کام کرنے کا قاعدہ اور طریقہ یہ ہے کہ آنکھ کے ڈیلے پر پلک کی ضرب پڑتی ہے تو حواس کام کرناشروع کردیتے ہیں یعنی انسان نیند کے حواس سے نکل کر بیداری کے حواس میں داخل ہو جاتاہے۔موجودہ دور میں اس کی مثال کیمرے سے دی جاسکتی ہے۔کیمرے کے اندر فلم موجود ہے۔لینز(Lens) بھی موجود ہے۔لیکن اگر کیمرے کا بٹن نہ دبایاجائے اور شٹر(Shutter) میں حرکت واقع نہ ہو تو فلم پر تصویر نہیں آتی۔ بالکل اسی طرح آنکھ کے ڈیلے پر اگر پلک کی ضرب نہ پڑے تو سامنے موجود مناظر دماغ کی اسکرین پر فلم نہیں بنتے۔ بیداری میں دیکھنے کا یہ دوسرامرحلہ ہے۔پہلامرحلہ یہ ہے کہ جب انسان سونے کے بعد بیدار ہوتاہے تو فوری طور پر اسے کوئی خیال آتاہے اور یہ خیال ہی دراصل بیداری اور نیند کے درمیان حد بن جاتاہے۔

جب اس خیال میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو پلک جھپکنے کا عمل شروع ہوتا ہے اور پلک جھپکنے کے ساتھ ساتھ موجود مناظر دماغ کی اسکرین پر منتقل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

دیکھنے کا قانون یہ ہے کہ دماغ پر موجود مناظر کے ساتھ ساتھ علمی حیثیت میں دماغ ایک اطلاع موصول کرتا ہے۔ دیکھنے سے ذہن اس اطلاع میں معانی پہنادیتا ہے۔ پلک جھپکنے کے عمل کے ساتھ ساتھ انسانی دماغ میں جو عکس منتقل ہوتا ہے اس کا وقفہ پندرہ سیکنڈ ہوتا ہے۔ ابھی پندرہ سیکنڈ نہیں گزرتے تو نظر کے سامنے مناظر میں سے کوئی ایک، دو یا زائد مناظر پہلے مناظر کی جگہ لے لیتے ہیں اور یہ سلسلہ تسلسل کے ساتھ قائم رہتا ہے۔

بیداری میں نگاہ کا تعلق آنکھ کے ڈیلوں سے براہ راست ہے۔ آنکھ کے ڈیلوں پر پلکوں کی ضرب آنکھ کے کیمرہ کا وہ بٹن ہے جو بار بار تصویر لیتا ہے۔ قانون یہ ہے کہ اگر آنکھ کے ڈیلوں کے اوپر پلک کی ضرب نہ پڑے تو آنکھ کے اندر موجود اعصاب کام نہیں کرتے۔ آنکھ کے اندر موجود اعصاب کی حسیں اسی وقت کام کرتی ہیں جب ان کے اوپر پلکوں یا آنکھ کے پردوں کی ضرب پڑتی رہے۔ اگر آنکھ کی پلک کو باندھ دیا جائے اور ڈیلوں کی حرکت رک جائے تو نظر کے سامنے خلاء آجاتا ہے۔ مناظر کی فلم بندی رک جاتی ہے۔

ساری کائنات اور کائنات کے اندر تمام نوعیں اور افراد ایک مرکزیت کے ساتھ بندھے ہوئے ہیں۔ زندگی کے مختلف مراحل اور زندگی کے مختلف زمانے ظاہر بیں نظروں سے الگ الگ نظر آتے ہیں لیکن فی الواقع زمانے کا نشیب و فراز اور زندگی کے مراحل میں تغیر و تبدل کتنا ہی مختلف کیوں نہ ہو سب کا تعلق مرکزیت سے قائم ہے۔ افراد کائنات اور مرکزیت کے درمیان لہریں یا شعاعیں رابطہ کا کام کرتی ہیں۔ ایک طرف مرکزیت سے لہریں نزول کر کے افراد کائنات کو فیڈ کرتی ہیں، مرکزیت کو قائم رکھتی ہیں دوسری طرف یہ لہریں افراد کائنات کو فیڈ کرنے کے بعد صعود کرتی ہیں۔ نزول، صعود کا یہ لامتناہی سلسلہ زندگی ہے۔ شعاع اور لہر کے دورانیہ کے پیش نظر کائنات کی جو صورت بنتی ہے اس کو ہم ایک دائرہ کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ یعنی پوری کائنات ایک دائرہ ہے۔ صعودی اور نزولی حرکت کے ساتھ تقسیم ہو کر یہ ایک دائرہ چھ دائروں میں جلوہ نما ہوتا ہے۔ کائنات اور افراد کائنات کے پہلے دائرے کا نام ''نفس'' ہے۔ نفس ایک چراغ ہے۔ جس میں سے روشنی نکل رہی ہے۔ چراغ کی اس روشنی یا لو کا نام نگاہ ہے۔ ظاہر ہے جہاں لو ہوگی وہاں روشنی ہوگی اور جہاں روشنی ہوتی ہے وہاں کا ماحول منور ہو جاتا ہے۔ چراغ کی روشنی جہاں تک پڑتی ہے خود اپنا مشاہدہ کر لیتی ہے۔ چراغ کی لو میں بے شمار رنگ ہیں۔ جتنے رنگ ہیں اتنی ہی کائنات میں رنگینیاں ہیں۔ چراغ کی لو کی روشنی ہلکی، مدہم، تیز اور بہت تیز ہوتی رہتی ہے۔ جن چیزوں پر روشنی بہت ہلکی پڑتی ہے ان چیزوں سے متعلق ہمارے دماغ میں تواہم پیدا ہوتے ہیں اور جن چیزوں پر لو کی روشنی ہلکی پڑتی ہے ان چیزوں سے متعلق ہمارے ذہن میں خیال پیدا ہوتا ہے اور جن چیزوں پر لو کی روشنی تیز پڑتی ہے ان چیزوں کا ہمارے ذہن میں تصور بنتا ہے اور جن چیزوں پر لو کی روشنی بہت تیز پڑتی ہے نگاہ ان کو دیکھ لیتی ہے۔ دراصل ہم کسی چیز کو دیکھنے کے لئے چار مراحل سے گزرتے ہیں۔

کسی چیز کو دیکھنے اور سمجھنے کے لئے اس چیز کا ہلکا سا وہم دماغ پر وارد ہوتا ہے۔ یعنی کسی چیز سے متعلق ایک ہلکا سا خاکہ بنتا ہے۔ وہم میں گہرائی ہوتی ہے تو خیال بن جاتا ہے۔ خیال میں گہرائی پیدا ہوتی ہے تو ذہن پر اس چیز کے نقش و نگار بن جاتے ہیں۔ نقش و نگار گہرے ہو جاتے ہیں تو خیال تصور بن جاتا ہے اور جب نقش و نگار تصوراتی طور پر خدوخال میں ظاہر ہونے لگتے ہیں تو وہ چیز نظروں کے سامنے آجاتی

ہے۔

تفکر نشاندہی کرتا ہے کہ دیکھنا ایک صلاحیت ہے جو ہلکی سے ہلکی روشنی میں کام کرتی ہے کسی چیز کے ہلکے سے خاکے کو چاہے اس کی حیثیت ''وہم'' کیوں نہ ہو نگاہ میں منتقل کر دیتی ہے۔تاکہ مزید تین درجوں میں سفر کر کے اس چیز کو خدوخال کی شکل وصورت اور رنگ وروپ (Dimension) میں دیکھا جا سکے۔ جس طرح ہم نے نگاہ کا قانون بیان کیا ہے اسی طرح ساری حسیں کام کرتی ہیں۔ یہ حسیں شامہ (سونگھنے کی حس)، سماعت (سننے کی حس)، قوت ذائقہ (چکھنے کی حس)اور لامسہ (چھونے کی حس)ہیں۔زندگی کی ساری دلچسپیاں زندگی کے سارے اعمال وواقعات وحالات،زندگی کی کل طرزیں اسی قانون پر جاری ہیں۔

کائنات کا قلب

ہمارے ذہن میں ہمہ وقت مختلف خیالات اور تصورات وارد ہوتے رہتے ہیں۔ان میں ہمیں اپنا ارادہ استعمال نہیں کرنا پڑتا۔ارادے اور اختیار کے بغیر خیالات کڑی در کڑی نقطہ شعور میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔انسانی زندگی میں خیالات، تصورات، کیفیات اور جو تقاضے کام کرتے ہیں وہ تین درجوں پر مشتمل ہیں۔

ایک طرح کے خیالات و احساسات آدمی کو اپنی موجودگی کا ادراک عطا کرتے ہیں جن کی بدولت آدمی خود کو آدمی کی صورت میں دیکھتا ہے۔ گویا یہ انفرادی احساس ہے۔اس طرز کا شعور کائنات کی تمام مخلوقات کو حاصل ہے۔ بکری بھی اپنا احساس رکھتی ہے اور فاختہ کو بھی اپنی موجودگی کا احساس ہے۔

دوسرا شعور فرد کو اس کی نوع کے تصورات سے آشنا کرتا ہے مثلاً آدمی کے اندر جب شعور کام کرتا ہے تو آدمی سے آدمی کی پیدائش ہوتی ہے اور گائے سے گائے کا بچہ جنم لیتا ہے۔آدم کے بچے کے وہی احساسات ہوتے ہیں جو اس کے والدین کے ہیں اور گائے کا بچہ وہی احساسات لے کر پیدا ہوتا ہے جو گائے کے ہیں۔

خیالات و ادراک کا ایک مجموعہ وہ شعور ہے جو تمام مخلوقات میں یکساں جاری ہے اور اس ہی شعور کا مظاہرہ ''نظر'' ہے۔یہ شعور جس مقام پر جلوہ گر ہوتا ہے ایک ہی طرز رکھتا ہے۔ مثلاً آدمی پانی کو پانی سمجھتا ہے اور بکری بھی پانی کو پانی سمجھ کر پیتی ہے۔اس شعور یا نظر کے کردار میں ازل سے ابد تک کوئی تبدیلی نہیں ہوتی۔مکانیت کے تبدیل ہونے سے بھی اس کے کردار میں کوئی فرق واقع نہیں ہوتا۔

اسی شعور کی بدولت تمام مخلوقات ایک دوسرے سے نظر نہ آنے والے رشتے میں بندھی ہوئی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ کائنات کی بنیادی اقدار ایک ہیں۔ بھوک پیاس، رنج و غم، بصارت، سماعت اور لمس کی قوتیں ساری مخلوقات میں موجود ہیں۔جب یہ قوتیں نوعوں میں حرکت کرتی ہیں تو ہر نوع اپنی اقدار کے مطابق ان کو مختلف طرزوں میں استعمال کرتی ہے۔ مثلاً بھوک کا احساس شیر میں بھی موجود ہے اور بکری میں بھی کام کرتا ہے لیکن دونوں تقاضے کی تکمیل الگ الگ کرتے ہیں۔خیال میں معانی کی بنیاد پر نوع کا ذہن انفرادی طور پر کام کرتا ہے۔یعنی نوع کا ذہن فرد میں انفرادی شعور بن جاتا ہے۔

کائناتی ذہن درخت کے بیج کی مانند ہے۔درخت کا تنا، شاخیں، پھول اور پھل سب کی مادی بنیاد ننھا سا بیج ہے۔ایک بیج اپنا اظہار ہزار ہا شکلوں میں کرتا ہے۔اگر بیج نہ ہو تو درخت کا تذکرہ ممکن نہیں ہے۔اسی طرح کائناتی ذہن سے تمام نوعیں اور نوع کے افراد حرکت میں آتے ہیں۔نوع اور نوع میں کام کرنے والے تمام خیالات، تصورات اور احساسات سب ایک اکائی کا پھیلاؤ ہیں۔

اگر نوع کے ذہن کو برقی رو جان لیا جائے تو تمام انواع اور ان کے افراد کی حیثیت برقی قمقموں جیسی ہو گی۔ جس طرح برقی رو بجلی گھر سے تاروں کے ذریعے لاکھوں قمقموں تک پہنچتی ہے اسی طرح کائناتی ذہن سے اطلاعات نوع اور اس کے افراد تک پہنچتی ہیں۔ چونکہ اطلاعات کا نظام برقی رو کی طرح ہے اس لیے تمام انواع کا ذہن ایک دوسرے سے منسلک ہو کر کام کرتا ہے۔

زندگی پر غور کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ ہمارے ذہن کا ایک رخ مادی زندگی میں حرکت کرتا ہے اور دوسرا رخ زندگی کی اطلاعات کا سورس (Source) ہے جس میں زندگی کی تمام اطلاعات اور حرکات محفوظ ہیں۔ ہماری شعوری زندگی اسی حصے کے تابع ہے۔ ہمارے جسم میں ہزارہا حرکات، کیمیاوی اور برقی اعمال شعوری ارادے کے بغیر واقع ہوتے ہیں مثلاً سانس لینے، پلک جھپکنے، دل دھڑکنے میں ہمیں ارادی قوت صرف نہیں کرنا پڑتی۔ یہ سارے اعمال از خود ایک ترتیب کے ساتھ واقع ہوتے رہتے ہیں۔

تخلیق کے مرحلے میں نوع کے خدوخال، نوع کے تصورات اور اطلاعات فرد سے پیدا ہونے والے بچے کو منتقل ہوتی ہیں۔ پیدائش میں انفرادی شعور کا کردار سطحی ہے۔ نوعی ذہن اور کائناتی ذہن بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

جینیات (Genetic) کے علم کی ترقی کے بعد یہ بات سمجھنا مشکل نہیں ہے کہ پیدا ہونے والے بچے کی شکل و صورت ماں باپ یا رشتے داروں سے مشابہت رکھتی ہے۔ نوعی اعتبار سے بچہ ان ہی خدوخال پر پیدا ہوتا ہے جو اس کے نوع کے دیگر افراد کے ہیں۔ نہ صرف جسمانی خدوخال وراثت میں منتقل ہوتے ہیں بلکہ عادات و اطوار بھی منتقل ہوتے ہیں۔ بالالفاظ دیگر نوع کے نقوش اور کائناتی ذہن کی صفات ایک ریکارڈ کی طرح والدین سے بچے کو منتقل ہوتی ہیں۔ پیدا ہونے والے ہر بچے میں یہ دونوں ریکارڈ محفوظ ہوتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اس کی نوع کے شعور میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔

ان حقائق سے یہ بات دھوپ کی طرح روشن ہے کہ ہمارے اندر ارادی حرکات سے ماوراء ایک بااختیار اور باشعور نظام کام کرتا ہے۔ اسی باشعور تشخص کو روحانیت میں نوع کا شعور کہتے ہیں اور یہی تشخص جب تمام نوعوں کے اندر مشترک اقدار کو کنٹرول کرتا ہے تو اس کا نام کائنات کا اجتماعی شعور رکھا جاتا ہے۔ یہ دونوں شعور جو پوری کائنات کی بنیاد ہیں مجموعی طور پر ''روح'' ہیں۔

کسی شخص کے اندر اس کے انفرادی شعور کے ساتھ ساتھ نوع کا ذہن اور کائنات کا شعور بھی موجود رہتا ہے۔ نوع سے مراد ابتدائے آفرینش سے لے کر موجودہ لمحہ تک وجود میں آنے والے افراد ہیں۔ نوع کے محسوسات کا اجتماع فرد کے شعور میں نہیں بلکہ نوع کے ذہن میں ہوتا ہے اور یہیں سے شعور کو منتقل ہوتا ہے۔

مثال:

ایک شخص کتابت کا فن سیکھنا چاہتا ہے۔ جب وہ اس فن کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور مروجہ قواعد و ضوابط کے تحت اس فن کو اپنے اندر جذب کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وقت مقررہ کے بعد اس قابل ہو جاتا ہے کہ اپنے ارادے سے اس فن کا مظاہرہ کر سکے۔ مطلب یہ ہے کہ اس نے اپنے اندر موجود ایک صلاحیت کو حرکت میں لا کر شعور کا حصہ بنا لیا۔ اسی طرح وہ اپنی نوع کے کسی علم یا فن کو سیکھ لیتا ہے۔ یہ صلاحیت انسان کے نوعی ذہن میں محفوظ ہوتی ہے اور یہیں سے منتقل ہو کر شعور کا حصہ بن جاتی ہے۔ اسی طرح جب کوئی شخص اپنی نوع

کے ذہن یا کائناتی ذہن کو بیدار کرنا چاہتا ہے تو وہ اپنی کوشش میں کم و بیش اسی طرح کامیاب ہو جاتا ہے جس طرح وہ نوعی ذہن کو متحرک کرنے میں کامیاب ہے۔

اگر انفرادی شعور کی تمام کیفیات نوع کے شعور میں جذب کر دی جائیں تو انفرادی شعور نوع کے شعور میں تحلیل ہو جاتا ہے اور وہ نوع انسانی کے مجموعی شعور سے رابطہ حاصل کر لیتا ہے۔ وہ مظاہر کو وسیلہ بنائے بغیر اپنا خیال کسی بھی شخص کو پہنچا سکتا ہے۔ چاہے وہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ ہو۔ اسی طرح وہ اس کے خیال کو وصول بھی کر سکتا ہے۔ خیالات کے اس علم سے تسخیر و تعمیر شخصیت کے بہت سے کام لئے جا سکتے ہیں۔ عرف عام میں اسی علم کو انتقال خیال کہتے ہیں۔ اگر انفرادی شعور ترقی کر کے کائنات کے شعور سے ہم آہنگ ہو جائے تو وہ تمام مخلوقات کے اجتماعی شعور سے آگاہی حاصل کر لیتا ہے۔ حیوانات، جمادات، جنات اور فرشتوں کی حرکات و سکنات معلوم کی جا سکتی ہیں۔ سیاروں اور سماوی نظاموں کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

اگر کسی شخص کا انفرادی ذہن، نوع ذہن اور اس کے بعد کائناتی ذہن میں داخل ہو جائے تو وہ پوری کائنات کا مطالعہ کر سکتا ہے کیونکہ کائنات میں ایک ہی شعور کارفرما ہے اور اس کے ذریعے ہر لہر دوسری لہر کے معانی سمجھتی ہے چاہے یہ دو لہریں کائنات کے دو کناروں پر واقع ہوں۔ چنانچہ اگر ہم اپنی توجہ کے ذریعے شعور کو پس پردہ کام کرنے والے دونوں ذہنوں میں جذب کر دیں تو ان دونوں کو بالکل اسی طرح سمجھ سکتے ہیں جس طرح اپنی شعوری واردات و کیفیات سے واقف ہیں۔

ارتکاز توجہ کے ذریعے اپنے سیارے اور دوسرے سیاروں کے آثار و احوال کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ انسانوں، حیوانوں، جنات اور فرشتوں کی حرکات و سکنات اور جمادات کی اندرونی تحریکات معلوم کی جا سکتی ہیں۔ مراقبہ کی مسلسل مشق، ارتکاز توجہ کا باعث بنتی ہے اور شعور کائناتی ذہن میں تحلیل ہو کر ضرورت کے مطابق ہر چیز دیکھتا، سمجھتا اور حافظہ میں محفوظ کر دیتا ہے۔

نظریہ توحید

ضمیر نور باطن ہے۔ نور باطن سے استفادہ کرنے کے لئے اللہ نے انبیاء کے ذریعے شریعتیں نافذ کی ہیں ہم جب شریعت پر غور کرتے ہیں اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تعلیمات پر فکر کر کے کوئی نتیجہ اخذ کرتے ہیں تو ایک ہی حقیقت سامنے آتی ہے کہ نوع انسانی کی تخلیق کا اجمالی پہلو یہ ہے کہ اللہ کو ایک مانا جائے۔ اللہ کو ایک جاننے کو توحید کہا گیا ہے توحید یا اللہ کو ایک ماننا اور اللہ کو بحیثیت خالق کے ایک جاننا انبیاء علیہم السلام پر وحی کے ذریعے منکشف ہوا۔ چونکہ انبیاء کو یہ کشف وحی کے ذریعے ہوتا ہے اس لیے وہ جو کچھ کہتے ہیں ان فرمودات میں قیاس کو دخل نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس انبیاء کے نہ ماننے والے فرقے توحید کو اپنے قیاس میں تلاش کرتے ہیں۔ جب سے آدم زاد برادری کا مادی وجود ظاہر ہوا ہے اس ہی وقت سے انسان کسی ایک طاقت کی حکمرانی تسلیم کرنے کے لئے قیاس سے راہنمائی چاہتا ہے۔ انبیاء کو نہ ماننے والے فرقے ہمیشہ توحید کو اپنے قیاس میں تلاش کرتے رہے۔ ان کے قیاس نے غلط راہنمائی کر کے توحید کو غیر توحیدی نظریات بنا کر پیش کیا اور یہ نظریات کہیں کہیں دوسرے فرقوں سے متصادم ہوتے رہے۔ قیاس اور مفروضہ (Fiction) کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریے کا چند قدم تو ساتھ دے سکتا ہے لیکن ناکام ہو جاتا ہے۔ اس لیے کہ یہ خود قیاس کردہ نظریہ ہے۔ اس کو ماننے کے لئے کوئی حقیقت سامنے نہیں ہے۔ جب کہ انبیاء کا اعلان کردہ توحید کا نظریہ قیاس پر مبنی نہیں ہے۔ ہم جب نوع انسانی کا تذکرہ کرتے ہیں اور نوع انسانی کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں تو ہمیں لازماً اس طرف توجہ دینی پڑے گی کہ نوع انسانی ایک کنبہ ہے۔ اس کنبہ کا ایک ایسا سرپرست ہے جس میں شک وشبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

اس نظریہ پر نوع انسانی کو اکٹھا کرنے کے لئے ایک مکتبہ فکر پر جمع ہونا ضروری ہے۔ وہ نقطہ فکر یہ ہے کہ اللہ ایک ہستی ہے جو نوع انسانی کی سرپرست ہے۔ جتنے بھی انبیاء ابتدائے آفرینش سے آخری نبی محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام تک مبعوث ہوئے ان سب نے توحید کا ہی درس دیا ہے۔ کسی نبی کی تعلیم ایک دوسرے سے متصادم نہیں ہے۔ اگر نوع انسانی ایک نقطے پر مرکوز ہو کر فلاح چاہتی ہے تو اسے انبیاء کی بتائی ہوئی توحید پر عمل کرنا ہوگا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ انبیاء کی توحید کے نظریہ کے علاوہ آج تک جتنے بھی نظامہائے حکمت بنائے گئے وہ تمام اپنے ماننے والوں کے ساتھ مٹ گئے یا آہستہ آہستہ مٹتے جا رہے ہیں۔ موجودہ دور میں تقریباً تمام پرانے نظام فکر فنا ہو چکے ہیں۔ یا ردو بدل کے ساتھ فنا کے راستے پر سرگرم عمل ہیں۔

آج کی نسلیں گزشتہ نسلوں سے کہیں زیادہ مایوس ہیں اور آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہونے پر مجبور ہوں گی۔ ایک وقت آئے گا کہ نوع انسانی کو کسی نہ کسی طاقت میں نقطہ توحید کی طرف لوٹنا پڑے گا۔ جس نقطہ توحید کو انبیاء نے متعارف کرایا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ مختلف ممالک اور قوموں میں زندگی کی طرزیں مختلف ہیں، لباس الگ اور جسمانی وظائف جداگانہ ہیں یہ بات کسی طرح بھی ممکن نہیں ہے کہ تمام نوع انسانی کا جسمانی وظیفہ ایک ہو سکے۔ ہم جب جسمانی وظیفے سے ہٹ کر اپنے اندر دیکھتے ہیں تو ہمیں ایک ہی بات نظر آتی ہے کہ جسمانی وظائف الگ الگ ہونے کے باوجود نوع انسانی کے تمام افراد کا روحانی وظائف میں باہم اشتراک ہے۔ باہمی اشتراک یہ ہے کہ مخلوق ایک ہے اور مخلوق کی ضروریات پورا کرنے والا بھی ایک اللہ ہے۔ ذرا سا سوچنے پر یہ حقیقت منکشف ہوتی ہے کہ نوع انسانی کی جتنی ترقیاں ہیں، جتنے علوم کے مدارج ہیں ان سب کا تعلق اسی ایک ذات سے ہے۔ کوئی علم اس وقت تک علم نہیں بن سکتا جب تک کوئی ذات ان علوم کو انسانی دماغ پر انسپائر (Inspire) نہ کرے۔ کوئی ترقی ممکن نہیں ہے جب تک اس دنیا میں کسی شئے کے اندر تفکر نہ کیا جائے۔ کوئی شئے موجود ہو گی تو ترقی ہو گی، موجود نہیں ہو گی تو ترقی نہیں ہو گی۔ نوع انسانی موجود ہو گی تو ارتقاء ہو گا ورنہ ارتقاء نہیں ہو گا۔ نوع انسانی کے دماغ میں کچھ کرنے اور بنانے کا خیال وارد نہ ہو تو کوئی ایجاد نہیں ہو سکتی۔ یہ وہ باہمی ربط ہے جو روحانی اعتبار سے تمام نوعوں میں اور تمام افراد میں ہمہ وقت متحرک ہے اور اس کا مخزن توحید اور صرف توحید ہے۔ دنیا کے مفکرین کو چاہئے کہ وہ جدوجہد کر کے غلط تعبیروں کو درست کریں۔ یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے اقوام عالم کو ایک روحانی دائرے میں اکٹھا کیا جا سکتا ہے۔ یہ روحانی دائرہ آسمانی کتابوں اور قرآن کی پیش کردہ توحید ہے۔ قرآن پاک کی بیان کردہ توحید میں داخل ہونے اور اس توحید کو اپنے اوپر جاری و ساری کرنے کے لئے تعصبات کو بالائے طاق رکھنا ہو گا۔ تفرقوں سے آزاد ہونا ہو گا۔ وہ وقت دور نہیں ہے کہ نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم سے وہ معاشی ہو یا نظریاتی مجبور ہو کر بقا کی تلاش کرے گی اور بقا کے ذرائع توحید کے سوا کسی نظام حکمت سے نہیں مل سکتے۔

مراقبہ اور مذہب

ارباب مذہب و منبر کہتے ہیں کہ مراقبہ کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے اور آسمانی صحائف میں اس کا تذکرہ نہیں ملتا۔ یہ بات ایک سطحی طرز فکر رکھنے والے شخص کو تو متاثر کرتی ہے لیکن جب دین کی حکمت اور گہرائی تلاش کی جاتی ہے تو یہ تاثر زائل ہو جاتا ہے۔ جب ہم آسمانی صحائف اور آخری کتاب قرآن پاک کی تعلیمات پر غور کرتے ہیں تو اللہ کی کتاب تفکر کا حکم دیتی ہے۔ تفکر سے مراد یہ ہے کہ تمام تر ذہنی قوت کے ساتھ کائنات میں پھیلی ہوئی نشانیوں پر غور کیا جائے۔ مذہب کا دوسرا اہم ترین رکن صلوٰۃ ہے اور لفظ صلوٰۃ ایک جامع اصطلاح ہے۔ صلوٰۃ کا ترجمہ ہے ربط قائم کرنا۔ ربط قائم کرنے سے مراد یہ ہے کہ اللہ کے ساتھ ذہنی تفکر کے ساتھ بندہ کا تعلق قائم ہو جائے۔ ذہنی تفکر (Concentrations) مراقبہ ہے۔

مراقبہ کو کسی نشست یا طریقہ کار سے مخصوص نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ مراقبہ ایک ذہنی کیفیت یا ذہنی فعل ہے۔ دین نے اعمال و ارکان کا جو نظام ترتیب دیا ہے۔ اس میں ظاہری اور باطنی دونوں واردات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ ہر رکن اور ہر عمل کی ایک ظاہری شکل و صورت ہے اور دوسری باطنی یا معنوی کیفیت ہے ان دونوں اجزاء کا ایک ساتھ موجود ہونا ضروری ہے۔

مذہبی ارکان و فرائض کے ذریعے جس باطنی کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کی انتہا مرتبہ احسان (مراقبہ) ہے۔

محمد الرسول اللہ نے باطنی کیفیت کی یاد دہانی ان الفاظ میں کرائی ہے۔

"جب تم صلوٰۃ میں مشغول ہو تو یہ تصور کرو کہ اللہ کو دیکھ رہے ہو یا یہ محسوس کرو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔"

ارکان مذہب کے باطنی وصف (تفکر) کے ذریعے کوئی شخص بالآخر ''صفت احسان'' کو حاصل کر لیتا ہے۔ یعنی اسے ذات باری تعالیٰ کا عرفان نصیب ہو جاتا ہے۔

دور رسالت مآب علیہ الصلوٰۃ والسلام میں اہل ایمان کے لیے محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ذات اقدس مرکز نگاہ تھی۔ صحابہ کی ارواح عشق رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام سے رنگین تھیں۔ ان کا بیشتر وقت حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ذات بابرکات پر تفکر میں صرف ہوتا تھا۔ ان کو رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی گفتگو اور رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اعمال و افعال کی حکمت تلاش کرنے میں حد درجہ انہماک تھا۔ اس انہماک کی بدولت وہ روحانی انوار سے پورے پورے فیض یاب ہوتے تھے۔ خدمت نبوی علیہ الصلوٰۃ والسلام میں مسلسل موجود رہنے سے ان کے اندر تفکر و وجدان کا زاویہ از خود پیدا ہو گیا تھا۔ اس بات کو حاصل کرنے کے لئے انہیں کسی کوشش اور محنت کی ضرورت نہ تھی۔

محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وصال کے بعد آپ ﷺ کا قرب بُعد سے بدل گیا اور سر چشمہ روحانیت کی فیض رسانی ظاہری نگاہوں سے اوجھل ہو گئی۔ آہستہ آہستہ دین کا باطنی وصف (تفکر) ذہنوں سے مٹنے لگا اور دین صرف رسوم اور ظاہری اعمال کا مجموعہ بن گیا۔ اولیاء اللہ اور صوفیائے اکرام نے مذہب کی روحانی غرض وغایت کو اجاگر کیا اور باطنی پہلو کی ترتیب وتدوین کرتے ہوئے ضابطے بنائے۔ اس کوشش کا مقصد ذکر کے ساتھ فکر کی راہ کو شامل حال کرنا تھا۔ چنانچہ فکر کی عملی شکل وصورت کو مراقبہ کہا گیا جس کے معنی غور کرنا یا کسی چیز پر Concentrate کرنا ہے۔

تفکر:

تمام الہامی کتابوں میں عموماً اور قرآن پاک میں خصوصاً تفکر یا غور وفکر کو بہت اہمیت دی گئی ہے اور جگہ جگہ تفکر کا حکم دیا گیا ہے کہیں حکم ہے کہ آسمانوں پر غور کرو۔ زمین پر غور کرو، کہیں بارش برسنے اور نباتات اگنے پر توجہ دلائی گئی ہے۔ کسی جگہ مخلوقات کی پیدائش اور انسان کی تخلیق پر فکر کرنے کا ارشاد ہے۔ اسلوب بیان کے مختلف طریقوں سے تفکر کو سوچ کا حصہ بنانے پر زور دیا گیا ہے۔ قرآن مجید کے مطابق اہل علم اور خاصان خدا کا یہ وصف ہے کہ ان کے ذہنوں پر تفکر کا رنگ چڑھ جاتا ہے۔

فرمان الٰہی ہے:

"آسمانوں اور زمین کی تخلیق میں اور رات اور دن کے آنے جانے میں دانش مندوں کے لئے نشانیاں ہیں جو اللہ کو یاد رکھتے ہیں۔ کھڑے، بیٹھے اور لیٹے اور تفکر کرتے ہیں۔ آسمانوں اور زمین کی تخلیق پر اور نتیجہ میں کہتے ہیں کہ اے ہمارے رب! آپ نے یہ سب کچھ بلا وجہ پیدا نہیں کیا۔" (آل عمران)

اسی طرح قرآن مجید نے کائنات کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی ذات وصفات کے بارے میں مطلع فرمایا ہے۔ کہیں یہ ارشاد ہوتا ہے کہ:

"تم جدھر بھی منہ کرو، وہاں اللہ کا چہرہ ہے"

کہیں یہ فرمایا گیا ہے کہ

"یہ بات جان لو، یقین کر لو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔"

فرمان الٰہی ہے کہ

"اللہ ہر شئے پر محیط ہے۔"

قرآن میں ہے:

"کیا نہیں دیکھا اس شخص کو جو گزرا ایک بستی پر اور در آں حالیکہ وہ گری پڑی تھی اپنی چھتوں کے بل۔ کہنے لگا کیوں کر زندہ کرے گا اسے اللہ اس کے ہلاک ہونے کے بعد۔ سو مردہ رکھا اسے اللہ نے سو سال تک۔ پھر زندہ کیا اسے۔ فرمایا کتنی مدت تو یہاں ٹھہرا رہا۔ اس نے عرض کی کہ میں ٹھہرا ہوں گا ایک دن یا دن کا کچھ حصہ، اللہ نے فرمایا نہیں۔ بلکہ ٹھہرا رہا ہے تو سو سال۔ اب دیکھ اپنے کھانے اور اپنے پینے کے سامان کی طرف یہ باسی نہیں ہوا۔ اور دیکھ اپنے گدھے کو اور یہ سب اس لیے کہ ہم بتائیں تجھے نشان لوگوں کے لئے اور دیکھ ان ہڈیوں کو

کہ ہم کیسے جوڑتے ہیں انہیں۔ پھر ہم پہناتے ہیں انہیں گوشت۔ پھر جب حقیقت روشن ہوگئی اس کے لئے۔ تو اس نے کہا میں جان گیا ہوں کہ بے شک اللہ ہر شئے پر قدرت رکھتا ہے۔" (البقرہ)

سورۃ آل عمران میں ارشاد ہے۔

"اور کسی بشر کی یہ شان نہیں کہ کلام کرے اس کے ساتھ اللہ (براہ راست) مگر وحی کے طور پر یا پس پردہ یا بھیجے کوئی پیغامبر اور وہ وحی کرے اس کے حکم سے جو اللہ چاہے۔ بلاشبہ وہ اونچی شان والا بہت دانا ہے۔ اور اسی طرح اس نے بذریعہ وحی بھیجا آپ کی طرف ایک جانفزا کلام اپنے حکم سے۔ نہ آپ یہ جانتے تھے کہ کتاب کیا ہے اور نہ یہ کہ ایمان کیا ہے۔ لیکن ہم نے بنادیا اس کتاب کو نور، ہم ہدایت دیتے ہیں جس کو چاہتے ہیں اپنے بندوں سے۔"

سورۃ ملک میں ہے۔

"جس نے بنائے سات آسمان اوپر نیچے تمہیں نظر نہیں آئے گا۔ رحمٰن کی آفرینش میں کوئی خلل۔ ذرا پھر نگاہ اٹھا کر دیکھ۔ کیا تجھے کوئی رخنہ دکھائی دیتا ہے۔ پھر بار بار نگاہ ڈال۔ لوٹ آئے گی تیری طرف نگاہ ناکام ہو کر درآں حالیکہ وہ تھکی ماندی ہو گی۔"

قرآن میں ہے:

"بلکہ وہ روشن آیتیں ہیں۔ جو ان کے سینوں میں محفوظ ہیں۔ جنہیں علم دیا گیا اور ظالموں کے بغیر ہماری آیتوں کا کوئی انکار نہیں کر سکتا۔" (العنکبوت)

قرآن میں ہے:

"نہیں تنازعہ کیا کرتے اللہ کی آیتوں میں مگر کافر۔ پس نہ دھوکے میں ڈالے تمہیں ان لوگوں کا آنا جانا مختلف شہروں میں۔" (المومن)

فرمان الٰہی ہے۔

"پس میں قسم کھاتا ہوں ان جگہوں کی جہاں ستارے ڈوبتے ہیں اور اگر تم سمجھو تو یہ بہت بڑی قسم ہے۔ بے شک یہ قرآن ہے بڑی عزت والا۔ ایک کتاب میں جو محفوظ ہے۔ اس کو نہیں چھوتے مگر وہی جو پاک ہیں۔ یہ اتارا گیا رب اللعالمین کی طرف سے کیا تم اس قرآن کے بارے میں کوتاہی کرتے ہو اور تم نے اپنا یہی نصیب بنالیا ہے کہ تم اس کو جھٹلاتے رہو گے۔ پس تم کیوں لوٹا نہیں دیتے جب روح حلق تک پہنچ جاتی ہے اور تم اس وقت پاس بیٹھے دیکھ رہے ہوتے ہو اور ہم تم سے زیادہ مرنے والے کے قریب ہوتے ہیں۔ البتہ تم دیکھ نہیں سکتے۔"

سورۃ الرحمٰن میں دعوت فکر ہے۔

"اے گروہ جن وانس! اگر تم میں طاقت ہے کہ تم نکل بھاگو آسمانوں اور زمین کی سرحدوں سے تو نکل کر بھاگ جاؤ۔ تم نہیں نکل سکتے۔ بجز سلطان (روحانی صلاحیتوں) کے پس تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔"

سورۃ البقرہ میں فرمان ہے۔

"اسلام کے پیروکار ہوں یا یہودی، عیسائی ہوں یا صابی جو کوئی بھی ایمان لائے اللہ پر اور دن قیامت پر اور نیک عمل کرے۔ تو ان کے لئے ان کا اجر ہے ان کے رب کے ہاں اور نہیں کوئی اندیشہ ان کے لئے اور نہ وہ غمگیں ہوں گے۔"

ان تمام آیات میں جو امور غیب سے متعلق بیان ہوئے ہیں، ان کا مقصد یہ ہے کہ آدمی ان حقائق کو اپنے شعور میں اس طرح راسخ کرلے۔۔۔ کہ ذرہ بھر بھی شک باقی نہ رہے اور آدمی یقین کے درجے میں پہنچ جائے۔ یہی یقین آدمی کو مشاہدے تک پہنچا دیتا ہے۔ اولیاء اللہ کے نزدیک یہی مرتبہ زبانی اقرار کے بعد قلب کی تصدیق ہے یعنی آدمی اپنے قلب کی آنکھ سے ان باتوں کا مشاہدہ حاصل کرلے جو اس کا ایمان ہیں۔

یقین کی کیفیت کو شعور کا جزو بنانے کے لئے اہل اللہ سے اپنا شاگردوں کو مراقبہ تعلیم کیا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے کسی حقیقت کو قلب پر اس طرح محیط کیا جاتا ہے کہ روح کی آنکھ کھل جائے اور آدمی حقیقت کو اپنے سامنے مجسم و متشکل دیکھ لے۔

تفکر کا تجزیہ کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ تفکر ایک ذہنی عمل ہے جس میں انسان اپنے تمام تر توّاہمات اور خیالات سے دست بردار ہو کر کسی خیال کسی نقطہ یا کسی مشاہدے کی گہرائی میں سفر کرتا ہے۔ اہل تصوف اور روحانیت نے جب تفکر کو ایک مشق کی صورت دی اور اس کے لئے مختلف قاعدے اور آداب مقرر کئے تو اس کا اصطلاحی نام مراقبہ ہو گیا۔

فکر انسانی میں ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا، کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کرسکتی ہے۔ اور غیب کا مشاہدہ ظاہر میں موجود کسی چیز کی تحلیل میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ باالفاظ دیگر ہم کسی چیز کے باطن کو دیکھ لیں تو پھر اس کے ظاہر کا پوشیدہ رہنا ممکن نہیں۔ اس طرح ظاہر کی وسعتیں ذہن انسانی پر منکشف ہو جاتی ہیں اور یہ جاننے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں کہ ظاہر کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے۔ یہ انبیائے ربانی کا طریق ہے کہ وہ باطن سے ظاہر کو تلاش کرتے ہیں۔ باطن میں تفکر کرنے سے بالآخر ذہن اس روشنی سے منور ہو جاتا ہے۔ جس سے مخفی حقائق مشاہدے میں آتے ہیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس روشنی کو نور فراست کہا ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد عالی مقام ہے:

"مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔"

فکر کا ارتکاز ظاہری و باطنی دونوں علوم میں ضروری ہے۔ جب تک فکر میں ذوق، شوق، تجسس اور گہرائی کی قوتیں پیدا نہیں ہوتیں۔ ہم کسی بھی علم کو نہیں سیکھ سکتے۔ اسی طرح روح کے علم کو حاصل کرنے کے لئے بھی ضروری ہے کہ آدمی اپنی فکری صلاحیتوں کو ایک نقطہ پر جمع کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ جب کوئی شخص ارادے اور عمل کی پاکیزگی کے ساتھ تفکر کرتا ہے تو نقطہ نظر کھل جاتا ہے اور اس کی معنویت یا اس کا باطن سامنے آجاتا ہے۔

قرآن پاک میں اللہ نے جگہ جگہ اپنی نشانیوں کی طرف اشارہ کیا ہے اور ان پر تفکر کرنے کا حکم دیا ہے۔ نشانی دراصل ظاہری حرکات یا مظہر کا نام ہے اور غور و فکر کرنے کی طرف توجہ دلانا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ پس پردہ ایسے عوامل موجود ہیں جن کو سمجھ کر آدمی حقیقت کا علم حاصل کرسکتا ہے۔ دراصل تمام طبعی علوم اور مادی مظاہر روحانی قوانین پر قائم ہیں۔ توجہ اور تفکر کے ذریعے ان قوانین کا علم حاصل کیا جاسکتا ہے۔

محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد گرامی ہے۔ ”جس نے اپنے نفس کا عرفان حاصل کر لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا۔“ انسانی نفس، انا یا روح ایسی صفات کا مجموعہ ہے جو پوری کائنات کی ترجمانی کرتا ہے۔ اسی لیے انسان کو خلاصہ موجودات بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ اپنے بارے میں فرماتے ہیں۔

”ہم تمہاری رگِ جان سے زیادہ قریب ہیں۔“

جب کوئی شخص اپنی روح کی صلاحیتوں اور صفات کو تلاش کرتا ہے تو اس پر تخلیق کے راز منکشف ہو جاتے ہیں۔ عرفان نفس بالآخر ذہن میں ایسی روشنی پیدا کر دیتا ہے جو خالق کی پہچان کا باعث بن جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

”وہ تمہارے نفسوں کے اندر ہے۔ تم دیکھتے کیوں نہیں۔“

یہ بھی بشارت دی گئی ہے کہ

”ہم عنقریب انہیں آفاق اور انفس میں اپنی نشانیوں کا مشاہدہ کرائیں گے۔“

عرفان نفس کا راستہ نبیوں اور رسولوں سے نوع انسانی کو منتقل ہوا ہے۔ نور نبوت سے فیض یافتہ حضرات نے جن طرزوں پر چل کر نفس کا عرفان حاصل کیا اس میں مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

مراقبہ ایک قلبی عمل ہے، جو لفظ رقیب سے ماخوذ ہے۔ رقیب اسمائے الٰہی میں سے ایک اسم ہے جس کے معنی نگہبان، پاسبان کے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ اپنے ذہن کی اس طرح نگہبانی کی جائے کہ وہ معکوس خیالات، پریشان افکار سے قطعی الگ ہو کر اللہ کی طرف یا اللہ کی کسی صفت کی طرف یا اللہ کی کسی نشانی کی طرف متوجہ ہو جائے۔ رقیب کے دوسرے معنی منتظر کے بھی ہیں اس معنی میں مراقبہ کی تعریف یہ ہے کہ آدمی ظاہری حواس کو ایک مرکز پر جمع کر کے اپنی روح یا باطن کی طرف متوجہ ہو جائے تا کہ اس کے اوپر روحانی دنیا کے معانی و اسرار روشن ہو جائیں۔

مراقبہ کے اصطلاحی معنی غور و فکر اور تصور کے ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہؒ نے لکھا ہے کہ:

”مراقبہ کی حقیقت یہ ہے کہ قوت ادراک کو کسی چیز کی طرف متوجہ کر دیا جائے چاہے حق تعالیٰ کی صفات کی طرف یا جسم سے روح کے جدا ہونے کی حالت کی طرف یا اسی طرح کسی دوسری چیز کی جانب۔ یہ توجہ اس طرح ہو کہ عقل، وہم، خیال اور سارے حواس اس توجہ کے تابع ہو جائیں اور جو چیز محسوس نہ ہو وہ بجائے محسوس ہونے کے معلوم ہو جائے۔“

مطلب یہ ہے کہ انسانی حواس میں جو علوم و حقائق عقل و شعور سے ماوراء ہیں اور حصہ روح ہیں، مراقبہ کے ذریعے ادراک اور محسوسات کی حدوں کو عبور کر کے مشاہدہ و معائنہ میں داخل ہو جائیں۔

حضرت غوث علی شاہؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں یوں لکھا ہے:

”مراقبہ کی ایک حالت یہ ہے کہ ہر وقت مراقبہ کرنے والے کی توجہ قلب کی طرف رہتی ہے۔ وہ ہمیشہ قلبی کیفیات میں مشغول و متوجہ رہتا ہے۔ دوسری حالت یہ ہے کہ اسمائے الٰہی میں سے کسی اسم پر یا قرآنی آیت کے معنی پر اپنی تمام تر توجہ مبذول رکھے۔ اور مرکزیت

اتنی زیادہ ہو جائے کہ مراقبہ کرنے والا خود معانی بن جائے اور اسے اپنی خبر نہ رہے۔ یاد رہے کہ مراقبہ قلبی کیفیات پر منحصر ہے۔ جب دل متوجہ الی اللہ یا غیر اللہ ہوتا ہے تو سب اعضاء بھی اسی کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ سب دل کے تابع ہیں اور نتیجہ مراقبہ یہ ہے کہ تصور محبوب میں ایسا مستغرق ہو کہ پھر کسی کی بھی خبر نہ رہے۔"

حضرت ابن مبارک نے ایک شخص سے فرمایا۔

"راقب اللہ، تو اس نے اس کے معنی دریافت کئے آپ نے فرمایا کہ ہمیشہ اس طرح زندہ رہ کہ تو خدا کو دیکھتا ہے۔ حدیث شریف میں آیا ہے:

"ترجمہ: "اللہ کی عبادت اس طرح کر کہ گویا تو اس کو دیکھتا ہے۔ پس اگر تجھ کو یہ بات میسر نہ ہو کہ تو اس کو دیکھ سکے تو یہ محسوس کر کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔"

اس حدیث میں پہلا مقام مشاہدہ ہے اور دوسرا مقام مراقبہ ہے۔

امام غزالیؒ اپنی کتاب کیمیائے سعادت میں لکھتے ہیں:

"اے دوست! یہ نہ سمجھ کہ عالم روحانی کی طرف قلب کا دروازہ موت سے قبل نہیں کھلتا۔ یہ خیال غلط ہے۔ اگر کوئی شخص عالم بیداری میں عبادت کرے اور خود کو برے اخلاق سے بچائے، تنہائی اختیار کرے۔ ظاہری آنکھیں بند کر دے اور ظاہری حواس معطل کر دینے کے بعد اپنے دل کو معرفت الٰہی کی طرف رجوع کرے۔ زبان کی بجائے دل سے "اللہ" کے نام کا ورد کرتے ہوئے خود کو محو کر دے اور دنیا کی ہر شئے سے بے نیاز ہو جائے تو اس درجہ پر پہنچنے کے بعد انسان کے قلب کا دروازہ عالم بیداری میں بھی کھل جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جو خواب میں دیکھتے ہیں وہ عالم بیداری میں دیکھنے لگتا ہے۔ اس کو فرشتے نظر آتے ہیں، وہ انبیاء کرام کا دیدار کرتا ہے اور ان سے فیوض حاصل کرتا ہے۔ ملائکہ، زمین و آسمان اس کو دکھائی دینے لگتے ہیں۔"

غیبی کوائف کا مشاہدہ کرنے کے لئے تمام برگزیدہ ہستیوں، انبیاء اور رسولوں نے تفکر سے کام لیا ہے۔ اور چند ماہ یا چند سال اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ مراقبے میں گزارے۔ یہ نہ سمجھا جائے کہ مرتبہ پیغمبری کوشش سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ اللہ کا خصوصی فضل ہے جو وہ کسی بندے پر کرتا ہے۔ سلسلہ رسالت و نبوت ختم ہو گیا ہے لیکن الہام اور روشن ضمیری کا فیضان جاری ہے۔

حضرت ابراہیمؑ:

حضرت ابراہیم علیہ السلام پر ایک وقت ایسا آیا جب تلاش حق میں ان پر گہرے تفکر کا غلبہ ہو گیا۔ خالق حقیقی کی معرفت حاصل کرنے میں ان کا ذہن مظاہر کی طرف منتقل ہوا اور یہ بات مسلسل نقطہ فکر بنی رہی کہ رب کون ہے اور کہاں ہے۔۔۔۔۔

پیہم فکر نے بالآخر آپ پر عرفان کی راہیں کھول دیں۔ اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے نور ہدایت حاصل ہو گیا۔ قرآن پاک نے حضرت ابراہیمؑ کے تفکر کو اس طرح بیان کیا ہے۔

’’اور ہم نے ایسے ہی طور پر ابراہیم کو آسمانوں اور زمین کی مخلوقات کا مشاہدہ کرایا تاکہ وہ کامل یقین کرنے والوں میں سے ہو جائیں۔ پھر جب رات کی تاریکی ان پر چھا گئی تو انہوں نے ایک ستارہ دیکھا۔ آپ نے فرمایا یہ میرا رب ہے۔ سو جب وہ غروب ہو گیا تو آپ نے فرمایا کہ میں غروب ہو جانے والوں سے محبت نہیں رکھتا۔ پھر جب چاند کو دیکھا چمکتا ہوا تو فرمایا۔ یہ میرا رب ہے۔ سو جب وہ بھی غروب ہو گیا تو آپ نے فرمایا کہ اگر مجھ کو میرا رب ہدایت نہ کرتا رہا تو میں گمراہ لوگوں میں شامل ہو جاؤں۔ پھر جب آفتاب کو دیکھا چمکتا ہوا تو فرمایا یہ میرا رب ہے۔ یہ سب سے بڑا ہے۔ سو جب وہ غروب ہو گیا تو آپ نے فرمایا۔ ’’اے قوم! بے شک تمہارے شرک سے بیزار ہوں۔ میں اپنا رخ اس کی طرف کرتا ہوں۔ جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا ہے اور میں شرک کرنے والوں میں نہیں ہوں۔‘‘ (سورۃ انعام)

حضرت موسیٰؑ:

حضرت موسیٰ علیہ السلام جب بنی اسرائیل کو فرعون کی غلامی سے رہائی دلا کر چلے تو راستے میں انہوں صحرائے سینا میں قیام کیا۔ یہاں آپ نے قوم کے معاملات حضرت ہارونؑ کے سپرد فرمائے اور خود حکم ربانی کے مطابق کوہ طور پر تشریف لے گئے۔ آپ نے چالیس دن اور چالیس راتیں کوہ طور پر گزارے۔ یہیں آپ پر تورات نازل ہوئی۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے:

’’اور وعدہ کیا ہم نے موسیٰؑ سے تیس رات کا اور بڑھا دیا اس کو دس راتوں سے تب پوری ہوئی مدت تیرے رب کی چالیس رات۔‘‘

حضرت موسیٰؑ چالیس دن اور چالیس راتیں مسلسل کوہ طور پر مقیم رہے لیکن غور طلب بات یہ ہے کہ اللہ نے لفظ ’’رات‘‘ استعمال فرمایا ہے، دن کا تذکرہ نہیں کیا ہے۔ روحانی علوم کے مطابق ’’رات‘‘ ان حواس کا نام ہے جو غیبی انکشافات کا ذریعہ ہیں۔ مراقبے میں انسانی ذہن پر رات کے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے اور انسان زمانیت اور مکانیت سے آزاد ہو کر غیب کی دنیا کا مشاہدہ کرتا ہے۔ حضرت موسیٰؑ پر چالیس دن اور چالیس راتیں۔ رات کے حواس کا غلبہ رہا اور اس طرح آپ کا ذہن اس قابل ہو گیا کہ وہ غیبی مظاہرہ اور الٰہی تعلیمات کو دیکھ اور سمجھ سکیں۔

حضرت مریمؑ:

حضرت مریمؑ کی والدہ نے نذر مانی کہ اگر ان کے اولاد ہوئی تو وہ اسے بیت المقدس کے ہیکل کی خدمت کے لئے وقف کر دیں گی۔ ان کی توقع تھی کہ ان کے ہاں لڑکا پیدا ہو گا لیکن ان کے ہاں لڑکی (حضرت مریمؑ) کی پیدائش ہوئی۔ نذر کے مطابق انہوں نے حضرت مریمؑ کو ہیکل کے لئے وقف کر دیا اور حضرت مریمؑ کے سرپرست حضرت زکریاؑ مقرر ہوئے۔ حضرت مریمؑ بیت المقدس کے ایک گوشے میں خلوت گزیں ہو گئیں۔ ان کی خلوت نشینی، ذہنی یکسوئی (مراقبہ) کے لئے تھی۔ اس اعتکاف کے دوران ان سے خصائل اور کرامت کا ظہور شروع ہو گیا۔ قرآن مجید میں ہے کہ حضرت زکریاؑ حضرت مریمؑ کے پاس تشریف لے جاتے تو وہاں بے موسم کے پھل رکھے ہوئے دیکھتے حضرت زکریاؑ کے دریافت کرنے پر حضرت مریمؑ نے فرمایا کہ یہ میرے رب کا فضل ہے۔

حضرت عیسیٰؑ:

حضرت عیسیٰؑ چالیس دن ایک بیابان میں معتکف رہے۔اس دوران شیطان نے آپ کے ارادہ میں رخنہ ڈالنا چاہا،لالچ اور منفعت کے پہلو دکھا کر اس عمل سے باز رکھنے کی کوشش کی۔لیکن آپ نے اس کی باتوں کی طرف مطلق توجہ نہ فرمائی اور بالآخر عنایت ربانی کا نزول آپ پر شروع ہو گیا۔مرقس کی انجیل میں لکھا ہے:

''اور ان دنوں ایسا ہوا کہ یسوع نے گلیل کے ناصرۃ سے آکر یردن میں یوحنا سے بپتسمہ لیا اور جب وہ پانی سے نکل کر اوپر آیا تو فی الفور اس نے آسمان کو پھٹتے اور روح کو کبوتر کی مانند اپنے اوپر اترتے دیکھا۔۔۔اور فی الفور روح نے اسے بیابان میں بھیج دیا۔اور وہ بیابان میں چالیس دن تک شیطان سے آزمایا گیا۔اور جنگلی جانوروں کے ساتھ رہا اور فرشتے اس کی خدمت کرتے رہے۔''

حضرت مریمؑ کی گوشہ نشینی ہو یا حضرت موسیٰؑ اور حضرت عیسیٰؑ کی خلوت گزینی،بنیادی بات یہ سامنے آتی ہے کہ ان ہستیوں نے ایک معینہ مدت تک تمام ظاہری علائق اور دنیاوی معاملات سے ذہنی رشتہ منقطع رکھا اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ غیب کی دنیا کی طرف متوجہ رہے۔

اب ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ اسلام میں مراقبے کا تذکرہ کس طرح کیا گیا ہے اور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سیرت طیبہ میں مراقبہ کا کیا مقام ہے۔

غار حرا:

حضور اکرم محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی حیات مبارکہ میں ایک بڑا موڑ اس وقت آیا جب آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام مکہ مکرمہ سے تقریباً تین میل دور واقع غار حرا میں خلوت نشین رہنے لگے۔آپ کی یہ خلوت نشینی عارضی ہوتی تھی۔چند دن یا چند ہفتے غار میں قیام کرنے کے بعد آپ شہر واپس آجاتے،اہل و عیال سے ملتے اور ان کی ضروریات کا سامان پورا کرتے،عزیزوں دوستوں سے مل کر واپس غار حرا میں چلے جاتے تھے۔آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اپنے ساتھ خورد و نوش کا سامان بھی لے جاتے تھے جو صرف ستو،کھجوروں اور پانی پر مشتمل ہوتا تھا۔

یہ بات ظاہر ہے کہ محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام غار حرا میں ذہنی یکسوئی (Concentration) کے لئے تشریف لے جاتے تھے۔روحانی علوم کے نقطہ نظر سے محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام غار حرا میں مراقبہ فرماتے تھے۔آپ کا ذہن حقیقت کائنات اور خداوند قدوس کی ذات پر مسلسل مرکوز رہتا تھا۔جب یہ مرکزیت اپنی حد تک پہنچ گئی تو غیب مشاہدے میں آگیا۔سب سے پہلے آپ کی نظر ملائکہ پر پڑی اور ملاءِ اعلیٰ کے سردار حضرت جبرئیل علیہ السلام سامنے آگئے۔حضرت جبرئیلؑ کی معرفت تعلیمات کا سلسلہ شروع ہوا اور پھر ذات خداوندی نے براہ راست تعلیمات دیں۔جس کا تذکرہ معراج شریف کے واقعے میں بیان کیا گیا ہے۔

''پاک ہے وہ ذات جو لے گئی اپنے بندے کو رات میں مسجد حرام سے مسجد اقصیٰ تک،تاکہ دکھلائے اسے اپنی قدرت کی نشانیاں۔''

(سورۃ بنی اسرائیل)

"ان کو تعلیم کرتا ہے جس کی طاقت زبردست ہے۔ اصل صورت پر نمودار ہوا جب افق اعلیٰ پر تھا۔ نزدیک آیا پھر اور نزدیک آیا۔ جھکا، دو کمانوں کے برابر فاصلہ رہ گیا بلکہ کم دل نے جو دیکھا جھوٹ نہیں دیکھا۔" (سورۃ نجم)

توجہ الی اللہ:

محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام غار حرا میں مراقبہ سے فارغ ہوئے تو آپ کو ایک اور حکم ربانی ملا۔ سورۃ مزمل میں ارشاد ہے:

"اے کپڑوں میں لپٹنے والے! رات کو قیام کیا کرو مگر تھوڑی سی رات یعنی نصف رات (کہ اس میں قیام نہ کرو بلکہ آرام کرو) یا اس سے نصف کسی قدر کم کر دو۔ نصف سے کسی قدر بڑھا دو اور قرآن خوب صاف صاف پڑھو۔ ہم تم پر ایک بھاری حکم ڈالنے کو ہیں۔"

رات کے اوقات میں جب ظاہری حواس پر اضمحلال طاری ہوتا ہے اور باطنی حواس بیداری کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام قیام فرماتے تھے۔ متواتر کھڑا رہنے سے آپ کے پیروں میں ورم آجاتا تھا۔

ذہنی یکسوئی اور جسمانی بیداری کے ساتھ یہ قیام اس تعلق کو مضبوط تر کرتا گیا جو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو عالم غیب اور ذات خداوندی سے حاصل تھا۔ جیسے جیسے انشراح حاصل ہوتا گیا۔ غیبی مشاہدات اور روحانی عروج بڑھتا گیا۔

انہی احکامات کے سلسلے میں ایک حکم یہ ہے:

"سب سے قطع ہو کر اسی کی طرف متوجہ ہو جاؤ جو مشرق اور مغرب کا رب ہے۔" (قرآن)

روحانیت کی اصطلاح میں یہ کوشش جس میں تمام ذہنی رجحانات کو ذات باری تعالیٰ کی طرف موڑ دیا جائے، مراقبہ ذات کہلاتی ہے۔ قرآن پاک میں جگہ جگہ اس بات کی وضاحت موجود ہے کہ اللہ سے تعلق حاصل کرنا ہی ساری عبادات اور ریاضت کا جوہر ہے۔ چاہے وہ صلوٰۃ ہو، روزہ ہو، زکوٰۃ ہو، حج ہو، ذکر الٰہی ہو یا دوسری نفلی عبادات ہوں۔ ان پاکیزہ نفس لوگوں کے لئے جن کا اللہ سے ذہنی ربط قائم ہو جاتا ہے اللہ کا فرمان ہے:

"یہ وہ لوگ ہیں جنہیں دنیاوی زندگی کی خرید و فروخت اللہ کی یاد سے غافل نہیں کر سکتی۔" (سورۃ نور)

انسان کی روحانی اور جسمانی دونوں ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے مذہب نے عبادات کا ڈھانچہ مرتب کیا ہے۔ اللہ سے رابطہ، ذکر الٰہی، اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور رکھنا، صلوٰۃ قائم کرنا، اپنی نفی کر کے اللہ کو فاعل حقیقی تصور کرنا، روزے رکھنا، اللہ پر توکل کرنا، ان سب کا بغور تجزیہ کیا جائے تو ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ ان اعمال و افکار کے ذریعے ذہنی مرکزیت ایک نقطہ پر قائم رہتی ہے اور یہ نقطہ اللہ کی ذات ہے جو اس کائنات کی حقیقت کبریٰ ہے۔

اللہ کی طرف رجوع رہنے اور قلب کی صفائی کے لئے مذہب نے فرض اعمال کا لائحہ عمل مقرر کر دیا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ حالات جتنی اجازت دیں اور انسان جتنا چاہے نفلی کوششیں کر سکتا ہے۔ تہجد میں قیام، ذکر و اذکار، تلاوت قرآن، نفلی روزوں کے ذریعے، اسی بات کو حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تمام عبادات کی روح اعمال و اشغال میں تفکر ہے۔ جب فکر کو حرکت دینے اور فکر کو مضبوط کرنے

کا اہتمام کیا جاتا ہے تو فاسد خیالات کمزور پڑ جاتے ہیں اور توجہ الی اللہ، میں گہرائی واقع ہوتی ہے۔ جس وقت کسی شخص کو عبادات میں استغراق حاصل ہو جاتا ہے عبادات کے بھرپور ثمرات نصیب ہو جاتے ہیں۔

نماز اور مراقبہ:

تمام انبیاء کی طرح نبی آخر الزماں محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی حکم ربانی کے مطابق احکام و عبادات کا ایک دستور امت کو عطا کیا ہے۔ اس دستور میں اس بات کا پورا خیال رکھا گیا ہے کہ ہر طبقے اور ہر سطح کا شخص اس پر عمل کر سکے اور اس عمل کے نتیجے میں اللہ سے تعلق کا عکس شعور کی سطح پر بار بار پڑتا رہے۔ کلمہ طیبہ کے بعد اسلام کا اہم ترین رکن صلوٰۃ ہے۔ صلوٰۃ کسی شخص کے اندر اللہ کے سامنے موجود ہونے کا تصور بیدار کرتی ہے اور بار بار یہ عمل دہرانے سے اللہ کی طرف متوجہ رہنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ صلوٰۃ میں زندگی کی تمام حرکات سمودی گئی ہیں تاکہ آدمی زندگی کا کوئی بھی عمل کر رہا ہو، خدا تعالیٰ کا تصور اس سے جدا نہ ہو۔

صلوٰۃ سے متعلق ارشاد نبوی علیہ الصلوٰۃ والسلام ہے:

"جب تم نماز میں مشغول ہو تو یہ محسوس کرو کہ ہم اللہ کو دیکھ رہے ہیں یا یہ محسوس کرو کہ اللہ ہمیں دیکھ رہا ہے۔"

اس ارشاد مبارک سے معلوم ہوتا ہے کہ نماز کا مقصد اللہ تعالیٰ کی طرف مکمل ذہنی رجوع ہے۔

چنانچہ صلوٰۃ محض جسمانی اعضاء کی حرکت اور مخصوص الفاظ کے دہرانے کا نام نہیں ہے۔ نماز میں قیام، رکوع و سجود اور تلاوت جسمانی وظیفہ ہے اور رجوع الی اللہ وظیفہ روح ہے۔ صلوٰۃ اپنی ہیئت ترکیبی میں جسمانی اور فکری دونوں حرکات پر مشتمل ہے۔ جس طرح جسمانی اعمال ضروری ہیں اسی طرح تصور و توجہ کا موجود ہونا بھی لازمہ صلوٰۃ ہے۔ ان دونوں اجزاء کو تمام تر توجہ سے پورا کرنا اور ان کی حفاظت کرنا قیام صلوٰۃ ہے۔ مراقبہ کی جو تعریف و تشریح ہم گذشتہ ابواب میں کر چکے ہیں اس کی روشنی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ نماز وہ مراقبہ ہے جس میں جسمانی اعمال و حرکات کے ساتھ اللہ کی موجودگی کا تصور کیا جاتا ہے۔ جب کوئی شخص مندرجہ بالا آداب و قواعد کے ساتھ مسلسل نماز ادا کرتا ہے تو اس کے اندر انوار الٰہی ذخیرہ ہونے لگتے ہیں اور انوار کا یہ ذخیرہ روحانی پرواز کا سبب بنتا ہے۔

ذکر و فکر:

قرآن پاک کے ارشادات اور دین کی تعلیمات میں ذکر کو بہت بڑا مقام حاصل ہے۔ قرآن و حدیث میں تواتر کے ساتھ ذکر کرنے کی تلقین موجود ہے۔ صلوٰۃ کو بھی ذکر کہا گیا ہے اور صلوٰۃ کا مقصد یہ بتایا گیا ہے کہ اسے ذکر الٰہی کے لئے قائم کیا جائے۔

ذکر کے لغوی معنی یاد کرنے کے ہیں۔ تذکرہ کرنے کو بھی ذکر کہتے ہیں۔ اس لیے کہ تذکرہ کرنا کسی کو یاد کرنے کا اظہار ہے۔ آدمی جب کسی کا نام لیتا ہے، اس کی صفت بیان کرتا ہے تو یہ عمل اس کا ذہنی تعلق مذکور کے ساتھ قائم کرتا ہے۔ یاد کرنا اور زبان سے تذکرہ کرنا ایک دوسرے سے متعلق ہیں۔ عام زندگی میں اس کی مثالیں مل سکتی ہیں۔ اگر ایک شخص کسی سے قلبی لگاؤ رکھتا ہے تو اس کا اظہار اس طرح ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف زبان سے تذکرہ کرتا ہے بلکہ دل پر بھی اسی کا خیال غالب رہتا ہے۔

دین کی تعلیمات کا مدار اللہ کی ذات ہے۔اور دین کا مدعا یہ ہے کہ آدمی کا قلبی رشتہ اللہ کی ذات اقدس سے قائم ہو جائے اور یہ رشتہ اتنا مستحکم ہو جائے کہ قلب اللہ کی تجلی کا دیدار کر لے۔چنانچہ اس بات کے لئے تمام اعمال وافعال چاہے وہ جسمانی ہوں یا فکری،اللہ کی ذات سے منسلک کیا گیا ہے تا کہ شعوری اور غیر شعوری طور پر اللہ کا خیال ذہن کا احاطہ کر لے۔اس کیفیت کو حاصل کرنے میں ذکر کو بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ذکر کا مقصد یہی ہے کہ بار بار اللہ کے نام کو دہرانے سے ذہن پر اللہ نقش ہو جائے۔

ذکر کا پہلا مرتبہ یہ ہے کہ اللہ کے کسی اسم یا صفت کو زبان سے بار بار دہرایا جائے۔جب تک کوئی شخص اس عمل میں مشغول رہتا ہے اس کا ذہن بھی کم و بیش اسی خیال پر قائم رہتا ہے۔اگرچہ وقتی طور پر ذہن ذکر سے ہٹ بھی جاتا ہے لیکن ذکر کی میکانکی حرکت غیر شعوری ارادے کو ذکر سے ہٹنے نہیں دیتی۔اس مرتبے کو اہل روحانیت نے ذکر لسانی کہا ہے یعنی اللہ کے کسی اسم کو زبان سے دہراتے ہوئے خیال کو ذکر پر قائم رکھنا۔

کسی اسم کو مسلسل دہرانے سے ایک ہی خیال ذہن پر نقش ہو جاتا ہے۔شعوری ارتکاز بڑھنے لگتا ہے اور ذہن کو ایک خیال پر قائم رہنے کی مشق ہو جاتی ہے جب ایسا ہوتا ہے تو ذاکر زبان سے الفاظ ادا کرنے میں بار محسوس کرتا ہے اور عالم خیال میں الفاظ ادا کرنے میں اسے سرور حاصل ہوتا ہے۔چنانچہ وہ ذکر لسانی سے ہٹ کر ذکر خفی کرنے لگتا ہے۔اس درجے کو ذکر قلبی کہا جاتا ہے۔

پھر ایک موقع ایسا آتا ہے کہ آدمی خفی طور پر اسم کو دہرانے میں بھی ثقل محسوس کرتا ہے بلکہ اسم کا خیال اس پر غالب آجاتا ہے اور وہ عالم تصور میں پوری وجدانی کیفیت کے ساتھ اسم کے خیال میں ڈوب جاتا ہے۔اس کیفیت کو ذکر روحی کہتے ہیں اور ذکر روحی کا دوسرا نام مراقبہ ہے۔مراقبہ یہ ہے کہ اللہ کا خیال اس طرح قائم ہو جائے کہ توجہ اللہ کی طرف سے نہ ہٹے۔

مزید وضاحت کے لئے ایک بار پھر اجمالاً ذکر کو بیان کیا جاتا ہے اگر ایک شخص اسم قدیر کا ذکر کرتا ہے تو پہلے مرحلے میں زبان سے اسم قدیر پڑھتا ہے۔دوسرے درجے میں اسم قدیر کو عالم خیال میں خفی طور پر ادا کرتا ہے لیکن زبان سے لفظ ادا نہیں کرتا۔تیسرے مرتبے میں اسے ذہنی طور پر بھی اسم کو دہرانے کی حاجت محسوس نہیں ہوتی بلکہ اسم قدیر بصورت خیال و تصور اس کے ذہن پر محیط ہو جاتا ہے۔ذکر کا یہ مرتبہ یا طریقہ جس میں کوئی شخص اسم کے معانی کا تصور قائم رکھتا ہے،مراقبہ کہلاتا ہے۔ذکر کے تمام طریقوں کا مقصد ذاکر کے اندر اتنی صلاحیت پیدا کرنا ہے کہ اس کی توجہ کسی اسم کے اندر جذب ہو جائے۔

پہلے پہل ذاکر مراقبہ میں خیال کو قائم کرتا ہے لیکن مسلسل توجہ سے یہ خیال اس کے تمام ذہنی و جسمانی افعال کے ساتھ اس کے شعور پر غالب آجاتا ہے۔وہ اللہ کے ساتھ مسلسل ربط حاصل کر لیتا ہے اور کوئی وقت ایسا نہیں گزرتا جب مراقبہ کی کیفیت اس پر طاری نہ ہو۔جب مراقبہ کی یہ کیفیت شعور کا حصہ بن جاتی ہے تو ذاکر کی روح عالم ملکوت کی طرف صعود کرتی ہے اور وہ کشف والہام سے سرفراز ہوتا ہے۔

مذاہب عالم:

دنیا میں رائج وسیع مذاہب چار ہیں۔ عیسائیت، بدھ مت، اسلام اور ہندو مت۔ ان تمام مذاہب کی تعلیمات یا ان کے بانیوں کی زندگیوں میں مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ عیسائیت کے ضمن میں حضرت عیسیٰؑ کے مراقبے کا تذکرہ کیا جا چکا ہے۔ حضرت عیسیٰؑ نے یہ بھی فرمایا ہے کہ:

''خدا کی بادشاہت تمہارے اندر ہے، اسے اپنے اندر تلاش کرو۔''

حضرت موسیٰؑ نے چالیس رات کوہ طور پر غور و فکر (مراقبہ) کیا۔

اسلام اور حضرت محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی حیات طیبہ میں غار حرا کے مراقبہ کو ہم بیان کر چکے ہیں۔

بھگوت گیتا اہل ہند کی مقدس کتاب ہے۔ گیتا میں سری کرشن جی اور راجہ ارجن کے وہ مکالمات درج ہیں جو مہابھارت کی جنگ سے قبل ارجن نے کرشن جی سے کئے۔ اور شری کرشن جی نے بھگوت گیتا کے مطابق ان کے جوابات دیئے۔

راجہ ارجن نے کرشن جی سے پوچھا۔ ''آپ ذہن پر قابو (مراقبہ) حاصل کرنے کی بات کرتے ہیں، آپ خود کو پہچاننے کی بات کرتے ہیں، لیکن میں اپنے ذہن کو بے حد منتشر پاتا ہوں۔''

سری کرشن جی نے فرمایا۔۔۔

''جو تم کہہ رہے ہو، صحیح ہے۔ لیکن مناسب ذرائع اختیار کر کے، استغناء کا عمل اپنا کر اور مسلسل مراقبہ کے ذریعے منتشر ذہن یکسو کیا جا سکتا ہے۔''

یوگا ہندو مت سے ماخوذ ہے۔ دو ہزار تین سو سال پہلے ''پتانجلی مہارشی'' نے اپنی کتاب ''یوگا سوترا'' میں یوگا کا فلسفہ پیش کیا تھا۔ یوگا کی مشقوں میں جسمانی صحت کیلئے ورزشیں اور روحانی صلاحیتوں کو متحرک کرنے کے لئے ''مراقبہ'' کے بارے میں تفصیلات جمع کی گئی ہیں۔

یوگا سنسکرت زبان کا لفظ ہے۔ جس کے معنی ''ملنا'' یا ''ملاپ'' ہے۔

آسن کے معنی ''بیٹھنا'' ہیں۔

یوگا سوترا سے مراد ورزش ہے۔

یوگا کے آسنوں کی تعداد 84 ہے۔ یوگا کے اکثر آسن جانوروں کی حرکات کو دیکھ کر متعین کئے گئے ہیں۔

یوگا ورزشیں جسم میں جسمانی بیماریوں کے خلاف دفاع کی قوت میں اضافہ کرتی ہیں اور روح میں بالیدگی کا سبب بنتی ہیں۔

مہاتما بدھ کی زندگی میں بھی مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ مہاتما بدھ جب اپنی سلطنت کو خیر باد کہہ کر معرفت اور حقیقت کی تلاش میں نکلے تو آپ نے چھ سال تک سخت ریاضتیں کیں اور بالآخر ''گیا'' کے مقام پر ایک گھنے درخت کے نیچے مراقبے میں بیٹھ گئے۔ بدھا صاحب مسلسل چالیس دن تلاش حق میں مراقب رہے۔ شیطانی قوتوں نے طرح طرح کے روپ میں ظاہر ہو کر خلل اندازی کی لیکن آپ ثابت قدم رہے۔ روایت کے مطابق انتالیسویں رات آپ کو گیان مل گیا۔ اور معرفت کی روشنی ظاہر ہو گئی۔ مہاتما بدھ کی تعلیمات میں جو آٹھ بنیادی نکات بیان کئے جاتے ہیں ان میں آٹھواں نکتہ فکر کی پاکیزگی اور مراقبہ ہے۔

مراقبہ کے فوائد

جس طرح ورزش اور دیگر عملی طریقوں سے جسمانی خطوط میں تبدیلی پیدا کی جاتی ہے۔ اسی طرح مراقبہ کے ذریعے ذہنی حرکات پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ یہ بات ہمارے سامنے ہے کہ خیالات یا ذہنی کیفیات ہمارے اوپر گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اگر کسی خیال میں خوف و دہشت کا عنصر شامل ہے تو رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں، ہاتھ پیروں میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ جسم بے جان محسوس ہوتا ہے۔ ذہنی پراگندگی میں مبتلا رہنے سے کوئی شخص اپنی صلاحیتوں اور قوتوں کو مجتمع نہیں کر پاتا۔

آرام کرنے کا مطلب صرف یہ سمجھا جاتا ہے کہ آدمی لیٹا رہے یا کوئی ایسا کام نہ کرے جس سے جسمانی توانائی ضائع ہو لیکن آرام کی یہ تعریف نامکمل ہے۔ بہت سے افراد ظاہری اعتبار سے پر سکون دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن اندرونی طور پر پریشان خیالی میں مبتلا رہتے ہیں، خیالات کے تانوں بانوں میں الجھے رہنے سے دماغ تھک جاتا ہے اور توانائی کا ذخیرہ تیزی سے خرچ ہوتا ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ ذہنی یکسوئی تندرستی کے لئے ضروری ہے اور مسلسل پریشان رہنے سے بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ توانائی زیادہ مقدار میں خرچ ہونے سے قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اور امراض حملہ کر دیتے ہیں۔

اعصابی قوت مضمحل ہو جائے تو دماغی افعال سست پڑ جاتے ہیں، قویٰ میں کمزوری آ جاتی ہے اور قوت حافظہ متاثر ہوتی ہے۔ قوت فیصلہ کم ہونے کی بناء پر زندگی کے مراحل میں خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ تجربات نے بھی یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ذہنی الجھاؤ کا نتیجہ بالآخر جسمانی بیماری کی صورت میں نکلتا ہے۔ ذہن کی پیچیدگی براہ راست اور بالواسطہ دل کے امراض، پتہ اور گردوں میں پتھری کا باعث بنتی ہے۔

متواتر ذہنی دباؤ سے اعصابی نظام میں ناقابل علاج شکست و ریخت بھی ہو سکتی ہے۔ منفی خیالات سے معدے کا السر، تیزابیت اور قبض لاحق ہو جاتا ہے۔

ذہنی سکون حاصل کرنے کے لئے لوگ ایسے ذرائع اختیار کرتے ہیں جن سے شعور وقتی طور پر معطل ہو جاتا ہے۔ مثلاً شراب نوشی، نشہ کی دوسری چیزیں اور نیند آور ادویات کے ذریعے دماغی سکون تلاش کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات ذہنی ساخت میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتیں جبکہ ایک خاص وقفے تک خود فراموشی طاری کر دیتی ہیں۔ ان ذرائع سے نہ صرف جسمانی صحت کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اعصابی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور آدمی جلد بڑھاپے تک پہنچ جاتا ہے۔ میڈیکل سائنس کے مطابق مسکن ادویات ''ٹرانکولائزرز'' (Tranquilizers) کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ایک گروہ کو Major Tranquilizer اور دوسرے گروہ کو Minor Tranquilizer کہا جاتا ہے۔

نفسیاتی امراض مثلاً سائیکو سس (Psychosis) جس میں زندگی پر جمود طاری ہو جاتا ہے۔ ہر کام میں منفی پہلو زیادہ ہوتا ہے، بند کمرے میں مریض آرام محسوس کرتا ہے۔ گھر والوں اور عزیز رشتہ داروں سے قطع تعلق کر لیتا ہے۔ کسی کے سامنے آنے سے مریض کتراتا ہے اور خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے، سخت گرمی اور حبس میں بھی دروازے کھڑکی بند رکھتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ شدید گرمی اور رطوبت کے زمانے میں بھی مریض لحاف اوڑھ کر سویا رہتا ہے۔ کھانا کھانے سے برائے نام دلچسپی رہ جاتی ہے۔ غذا کی کمی کی وجہ سے جسم لاغر اور بعض اوقات ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جاتا ہے۔

شیزوفرینیا:

اس کیفیت میں مریض کے شعور پر لاشعور کا اتنا دباؤ ہو جاتا ہے کہ مریض کو ماورائی چیزیں نظر آنے لگتی ہیں۔ وہ کبھی سایہ دیکھتا ہے اور کبھی خود کو گوشت پوست کے جسم سے آزاد۔ سایہ کی صورت میں اڑتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اڑنے کی صورت میں لذت کو حاصل کرنے کے لئے فلک بوس عمارتوں سے چھلانگ لگا دیتا ہے۔ جب اس کی سماعت پر ماورائی حواس کا غلبہ ہوتا ہے تو اسے دور پرے کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ خیالی دنیا میں خود کو قید کر لیتا ہے۔ اس کو بڑے بڑے خوبصورت باغ نظر آتے ہیں۔ اس خیالی باغ میں خود کو وہ چبوترے پر دیکھتا ہے۔ وہاں بے شمار لوگوں کے ہجوم کو اپنا منتظر پاتا ہے کبھی منفی جذبات کا اتنا اثر قائم ہو جاتا ہے کہ بھیانک مناظر دیکھ کر رونے لگتا ہے۔ غرض یہ کہ حواس میں ایک عجیب انتشار پیدا ہو جاتا ہے۔ کبھی بہت ہوشیار، مستعد، ذہین آدمی کے روپ میں ہوتا ہے اور کبھی Sensless باتیں کرتا ہے۔

مینیا:

جب آدمی پر دیوانگی کا دورہ پڑتا ہے، ابتداء کسی طرح ہو۔ خواہ تھوڑا تھوڑا یا اچانک۔ اس میں ہمیشہ ام الدماغ کے اندر رو کا ہجوم ہو جاتا ہے اور چونکہ ان کے نکلنے کا راستہ نہیں ہوتا للہٰذا دباؤ کی بنا پر خلیوں کے اندر کی دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں اور راستہ کہیں کہیں سے زیادہ کھل جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ خلاء قطعی نہ ہو۔ اکثر خلیوں میں رو صفر کے برابر ہو جاتی ہے تو آدمی بیٹھے بیٹھے بالکل بے خیال ہو جاتا ہے۔ اگرچہ یہ کوئی مرض نہیں ہے لیکن ام الدماغ میں جب ایسا خلاء واقع ہوتا ہے تو خلیوں میں ایک سمت رو کا تصرف بہت بڑھ جاتا ہے یہاں تک کہ وہ خلیے کسی قسم کی یادداشت سے خالی ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ آدمی پرانے واقعات یاد کرنا چاہتا ہے۔ بار بار یاد کرنا چاہتا ہے لیکن یاد نہیں آتے۔ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے اور دوسری طرف رو کا اتنا ہجوم ہو جاتا ہے کہ دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح خلیوں کی رو میں جو ترتیب ہونی چاہئے وہ نہیں رہتی بلکہ اس میں ایسی بے قاعدگی ہو جاتی ہے کہ مریض ایک بات زمین کی کہتا ہے ایک آسمان کی۔ کبھی وہ پیغمبری کا دعویٰ کرتا ہے اور کبھی بادشاہ بن جاتا ہے۔

زیادہ اثر ہونے سے کپڑوں سے بھی آزاد ہو سکتا ہے۔ کھانے پینے کا ہوش نہیں رہتا۔ جب چلنے پر آتا ہے تو میلوں میل چلتا رہتا ہے۔ دوڑ دوڑ کر چلتا ہے جسم پر کسی قسم کی تھکان کے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ ماحول اور دنیا و مافیہا سے آزاد، سوچوں میں گم، خلاء میں گھومتا رہتا ہے۔ دنیاوی زندگی کی ترتیب قائم نہیں رہتی۔ آرام و آسائش کا احساس تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔ جسم میں اتنی زیادہ انرجی ذخیرہ ہو جاتی ہے

کہ لوہے کی زنجیروں سے باندھنا پڑتا ہے۔ پاگل پن کا مریض جب بولنا شروع کرتا ہے، بولتا رہتا ہے لیکن باتوں میں کوئی ربط نہیں ہوتا۔ آنکھوں میں ایک خاص قسم کی چمک اور ماورائیت آجاتی ہے۔ پلک جھپکنے کا عمل بہت زیادہ محدود ہو جاتا ہے۔

سائیکوسس، شیزوفرینیا اور مینیا میں میجر ٹرانکولائزر اور مائنر ٹرانکولائزر دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں جن سے مندرجہ ذیل Side Effects رونما ہوتے ہیں۔

منہ خشک ہو جاتا ہے، نظر دھندلا جاتی ہے، بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، وزن بڑھ جاتا ہے، خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یرقان کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ مریض کا ٹمپریچر بڑھ جاتا ہے، رعشہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، گھبراہٹ، خوف، بے چینی اور کنفیوژن پیدا ہو جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے اور بعض اوقات مریض دواؤں کے منفی اثرات سے چلنے پھرنے سے بھی معذور ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کے کئی دیگر سائڈ افیکٹس ہو سکتے ہیں جن کے نتیجے میں مریض "کوما" میں بھی جا سکتا ہے۔ مائنر ٹرانکولائزر دوائیں، ذہن کو پرسکون رکھنے کے لئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔

ان ادویات کا ایک بہت مضر اثر یہ بھی مرتب ہوتا ہے کہ آدمی ان کا عادی ہو جاتا ہے اور زیادہ عرصہ استعمال سے خوراک کی مقررہ مقدار اپنا اثر کھو دیتی ہے اور خوراک کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے۔ مسکن ادویات کو فوری طور پر چھڑانا نہیں چاہئے کیونکہ فوری طور پر دوائیں بند کرنے سے مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور بے خوابی، رعشہ، متلی کا احساس، پورے جسم میں درد، ارتکاز توجہ کی کمی جیسے امراض ہو جاتے ہیں۔

اس کے برعکس معالج کی نگرانی میں مراقبہ کے ذریعے علاج سے سکون ملتا ہے اور فاسد خیالات کا زور ٹوٹ جاتا ہے اور خیالات کے بہاؤ میں تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ذہن اور روح کا قدرتی تعلق بڑھ جاتا ہے اور انسان روح سے توانائی کی نئی لہریں حاصل کرتا ہے۔ اس وقت دماغی کیفیات بیداری اور خواب کے عام وقتوں سے الگ ہوتی ہے۔ چنانچہ اعصابی نظام میں واقع ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کو نارمل ہونے کا بہترین موقع ملتا ہے۔

جسمانی لحاظ سے ہمارے اندر دو نظام کام کرتے ہیں۔ ایک سمپیتھیٹک سسٹم (Sympathetic System) اور دوسرا پیرا سیمپیتھیٹک سسٹم (Parasympathetic System) اول الذکر نظام دل کی دھڑکن کی تیزی، خون کی رفتار کی تیزی اور آنکھوں کی پتلیوں کے پھیلنے کو کنٹرول کرتا ہے۔ جبکہ دوسرے نظام کے تحت دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا، خون کی رفتار کا کم ہونا۔ پتلیوں کا سکڑنا اور جسم کے مختلف مادوں کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ یہ System ہمارے ارادے اور اختیار کے بغیر کام کرتا ہے مثلاً ہم سانس لینے پر مجبور ہیں۔ اگر سانس روک بھی لیں تو کچھ وقفے کے بعد دوبارہ سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ دل کی رفتار پر بھی ہمیں اختیار نہیں ہے۔ چنانچہ فی زمانہ طبّی ماہرین اور ماہرین علم النفس اس بنیاد پر کام کر رہے ہیں کہ مختلف طریقوں اور مشقوں سے اگر ہم Parasympathetic System کی حرکات پر اثرات مرتب کر سکیں تو ہم بیماریوں کا کامیابی سے دفاع کر سکیں گے اور بہت سے امراض کا خاتمہ آسانی سے ہو جائے گا۔ اسی بنیاد پر سائنس دانوں نے "بائیو فیڈ بیک" (Bio Feed Back) نامی طریقہ ایجاد کیا ہے جس پر تحقیقات کی جا رہی ہیں۔

مراقبہ کے ذریعے Parasympathetic System پر حسب منشاء اثرات مرتب کیے جاسکتے ہیں۔ مراقبہ اس نظام میں خوشگوار تبدیلیاں پیدا کر دیتا ہے۔ مراقبہ کی کیفیت گہرے سکون اور ٹھہراؤ میں لے جاتی ہے۔ یہ کیفیت ہمارے اوپر عام طور پر طاری نہیں ہوتی کیونکہ ذہن زیادہ دیر تک ایک جگہ نہیں ٹھہرتا۔ مراقبہ سے نہ صرف قوت ارادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ جسمانی اور نفسیاتی اعتبار سے بھی کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تجربات اور مشاہدات نے ثابت کر دیا ہے کہ مراقبہ سے مندرجہ ذیل جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

*خون کے دباؤ پر کنٹرول

*قوت حیات میں اضافہ

*بصارت میں تیزی

*خون کی چکنائی میں کمی

*تخلیقی قوتوں میں اضافہ

*چڑچڑے پن میں کمی

*دل کی کارکردگی میں بہتری

*قوت سماعت میں اضافہ

*بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت

*ڈپریشن اور جذباتی ہیجان کا خاتمہ

*پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی

*خون کے سرخ ذرات میں اضافہ

*قوت یادداشت میں تیزی

*بہتر قوت فیصلہ

*بے خوابی سے نجات اور گہری نیند

*ڈر اور خوف کے خلاف ہمت اور بہادری پیدا ہو جاتی ہے۔

*عدم تحفظ کے احساس اور مستقبل کے اندیشوں سے نجات مل جاتی ہے۔

*مراقبہ کرنے والے مرد اور مراقبہ کرنے والی خاتون کو وسوسے نہیں آتے۔

*حسد ختم ہو جاتا ہے۔

*مراقبہ میں کامیابی کے بعد، آدمی جادو ٹونے، بھوت پریت، آسیب اور منفی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔

مدارج

اپنی ذات Inner سے واقفیت حاصل کرنے اور روحانی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کے لئے مسلسل مراقبہ کرایا جاتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہماری باطنی صلاحیتیں آہستہ آہستہ سامنے آتی ہیں اور ہم سیڑھی بہ سیڑھی چڑھتے ہوئے اپنی ذات کا عرفان حاصل کر لیتے ہیں۔

یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ جب ہم کوئی ہنر یا فن حاصل کرنا چاہتے ہیں یا کسی صلاحیت کو بیدار کرنا ہمارے پیش نظر ہوتا ہے تو کسی قاعدے کلیے کے تحت اس کی مشق کرتے ہیں۔ مسلسل مشق کے نتیجے میں صلاحیت بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر ہم اس فن میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔ مثلاً ہم مصوری سیکھنا چاہتے ہیں تو کسی استاد کی نگرانی میں کاغذ پر لکیریں بناتے ہیں اور ان لکیروں کی ترتیب سے کوئی شکل بن جاتی ہے۔ شروع شروع میں پنسل ارادے کا ساتھ نہیں دیتی۔ لکیروں کی لمبائی، چوڑائی اور قوس صحیح نہیں بنتے لیکن مشق کے نتیجے میں ہم اپنے ارادے کے مطابق متناسب خطوط بنانے پر قادر ہو جاتے ہیں۔

مثال:

ایک نومولود بچہ اپنے گردوپیش کو اس طرح نہیں سمجھتا جس طرح ایک بالغ اور باشعور شخص سمجھتا ہے۔ وہ چیزوں کو دیکھتا ہے لیکن ان کی معنویت اور استعمال ذہن میں نہیں آتا۔ ماحول کا علم رفتہ رفتہ بچے کو منتقل ہوتا رہتا ہے۔ اور شعوری بلوغت تک پہنچنے میں سالوں لگ جاتے ہیں۔ ابتداء میں بچے کو صلاحیتوں کے استعمال میں مشکل پیش آتی ہے۔ چلنا سیکھتا ہے تو پہلے گھٹنوں کے بل چلتا ہے۔ پیروں پر کھڑا ہوتا ہے تو کافی عرصہ تک توازن قائم نہیں ہوتا۔ ایک عرصہ کی جدوجہد کے بعد وہ پیروں پر چلنے کے قابل ہوتا ہے۔ بولنے کی ابتداء ٹوٹے پھوٹے الفاظ سے ہوتی ہے۔

پھر ادھورے جملے بولنا آجاتے ہیں۔ اکثر الفاظ کے معنی غلط ملط ہو جاتے ہیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مکمل جملے ادا کر کے اپنا مافی الضمیر دوسروں تک پہنچا دیتا ہے۔ ذاتی کوشش کے ساتھ ساتھ اساتذہ اور والدین کی نگرانی میں بچہ کئی سال کے بعد اس قابل ہوتا ہے کہ ٹھیک طرح سے لکھ اور پڑھ سکے۔

بتانا یہ مقصود ہے کہ جب بھی آدمی کے اندر کوئی نئی صلاحیت کروٹ لیتی ہے، شعور اس کو بتدریج جذب کرتا ہے۔ جس طرح ایک بچہ مراحل سے گزر کر کوئی علم حاصل کرتا ہے۔ اسی طرح بالغ اور باشعور آدمی کو بھی کسی صلاحیت کے بیدار کرنے میں مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کم و بیش یہی کیفیت آدمی کی اس وقت ہوتی ہے جب اس کے اندر باطنی حواس متحرک ہوتے ہیں۔ چونکہ شعور کے لیے باطن حواس کا عمل نیا ہوتا ہے اس لیے انہیں سمجھنے اور استعمال کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ مراقبہ کے لئے آنکھیں بند کی جائیں اور ایک دن یا چند دنوں میں وہ سارے تجربات و مشاہدے سامنے آجائیں جو مراقبہ کا حاصل ہیں مسلسل مشق اور دلچسپی کے ذریعے کوئی شخص درجہ بہ درجہ مراقبے کی دنیا میں سفر کرتا ہے۔پہلے پہل ذہنی مرکزیت نہیں ہوتی لیکن مشق کے نتیجے میں یکسوئی حاصل ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہوتا ہے باطنی حواس میں حرکت بیدار ہوتی رہتی ہے۔ آدمی شعوری قوت کی مناسبت سے روحانی تجربات اور باطنی مشاہدات سے گزرتا ہے۔ واردات و کیفیات میں وقت کے ساتھ ساتھ وسعت پیدا ہوتی ہے مراقبہ میں ملکہ پیدا ہو جانے کے بعد روحانی صلاحیتوں کا ارادے کے ساتھ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جس طرح دوسری صلاحیتیں استعمال ہوتی ہیں۔

ان مراحل میں طالبات اور طلباء کو ایسے روحانی استاد کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے بچے کی طرح انگلی پکڑ کر چلنا سکھائے اور شاگرد خود اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے میں مہارت حاصل کرلے۔

ہر شخص کی واردات و کیفیات الگ الگ ہوتی ہیں۔ اور اس کا تعلق اس کی روحانی اور شعوری سطح پر ہوتا ہے۔ چنانچہ انفرادی طور پر روحانی مشاہدات کا مکمل تجزیہ ایک ماہر استاد ہی کر سکتا ہے۔ لیکن شعوری قوت کے لحاظ سے مراقبے کا طالب علم جن مدارج سے گزرتا ہے وہ ہر شخص میں کم و بیش ایک جیسے ہوتے ہیں۔ قوت واستعداد کے ان مدارج اور منازل کی تفصیل اس طرح ہے۔

غنود:

غنود مراقبہ کا ابتدائی درجہ ہے۔ جب کوئی شخص مراقبہ شروع کرتا ہے تو اکثر اس پر غنودگی یا نیند طاری ہو جاتی ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد ذہن پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اسے نہ نیند کا نام دیا جا سکتا ہے نہ بیداری کا، یہ خواب اور بیداری کی درمیانی حالت ہوتی ہے لیکن شعور پوری طرح باخبر نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ مراقبہ کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے کہ کچھ دیکھا ہے لیکن کیا دیکھا یہ یاد نہیں رہتا۔

1۔10 بج کر 17 منٹ پر مراقبہ کیا۔ جلد ہی یکسوئی قائم ہوگئی۔ میں بار بار غنودگی کے عالم میں چلا جاتا۔ یوں محسوس ہوا کہ جیسے میں کسی کے پاؤں دھو رہا ہوں۔ پھر غنودگی کے عالم میں دیکھا کہ جیسے میرے جسم سے ایک سیاہ رنگ کا سایہ جو کہ غیر ٹھوس ہے، نکل کر سامنے کی دیوار میں جذب ہو گیا۔ (محمد اکمل۔ لاہور)

2۔ مراقبہ میں حضور قلندر بابا اولیاءؒ کا تصور کرتا ہوں۔ مراقبہ کے دوران مسلسل ذہنی یکسوئی رہتی ہے۔ تصور کرتے کرتے غنودگی کی کیفیت خود بخود طاری ہو جاتی ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے تصور کا ہلکا سا عکس ذہن میں آنکھوں کے سامنے آتا ہے۔ میں اس پر توجہ مرکوز کرتا ہوں اور خود بخود غنودگی طاری ہو جاتی ہے۔ تقریباً نصف گھنٹہ مراقبہ کرتا ہوں لیکن تصور کی ابتدائی کیفیت کے علاوہ اور کوئی کیفیت ذہن نشین نہیں ہوتی۔ اللہ کے فضل سے اب ذہن میں خوب پاکیزگی پیدا ہو گئی ہے۔ (سید طاہر جلیل)

3۔ غنود کی حالت میں نظر آیا کہ استغفار کی تفسیر سمجھائی جا رہی ہے۔ ایک دفعہ مراقبہ میں غنودگی کے عالم میں نظر آیا کہ جنات سے ملاقات ہوئی ہے۔ تھوڑا سا ڈر محسوس ہوا۔ ملاقات کی تفصیل یاد نہیں۔ ہر وقت یا حیی یا قیوم کا ورد کرتی ہوں اس سے یہ احساس ہوتا ہے کہ اللہ میرے سامنے موجود ہیں۔ نماز پڑھتے ہوئے بھی احساس غالب رہتا ہے کہ مجھے اللہ دیکھ رہا ہے۔ کبھی رقت طاری ہو جاتی ہے جی چاہتا

ہے کہ دل کھول کر روؤں۔ایک دن غنودگی کی کیفیت اس قدر زیادہ ہو گئی کہ یہ احساس ہوا کہ کائنات کے ذرے ذرے میں خدا موجود ہے، تب محسوس ہوا کہ میرا کوئی وجود نہیں۔(نسرین)

رنگین خواب:

مراقبہ شروع کرنے کے کچھ عرصے بعد طالب علم کو عام طور پر خواب زیادہ واضح نظر آنے لگتے ہیں۔کبھی یہ سلسلہ نیند کی آغوش میں جاتے ہی شروع ہو جاتا ہے اور پوری رات جاری رہتا ہے۔قسم قسم کے مناظر نظر آتے ہیں۔جن میں زیادہ تر پھل دار درخت، پھول، سبزہ زار، پہاڑ، ہری بھری وادیاں، مرغزار، چشمے، دریا، عظیم الشان عمارتیں، خوش الحان اور خوش رنگ پرندے شامل ہیں۔ایسے خوابوں میں گہرائی اور تفصیلات زیادہ ہوتی ہیں۔بیدار ہونے کے بعد بھی ان کا اثر باقی رہتا ہے۔

طالب علم رنگین خواب میں دیکھتا ہے۔ان خوابوں میں عام خوابوں کے برعکس اکثر مناظر رنگین ہوتے ہیں۔رنگین خواب دیکھ کر طبیعت ہلکی پھلکی اور لطیف ہو جاتی ہے۔اور اندر سے خوشی، طمانیت اور کیف و سرور کا احساس ابل پڑتا ہے۔خواب زیادہ اور واضح دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ مراقبہ کی مشق سے آدمی کا رشتہ لاشعور سے مضبوط ہو جاتا ہے اور اس کے شعور پر لاشعوری اطلاعات کا غلبہ ہو جاتا ہے۔جب خوابوں میں مزید گہرائی پیدا ہوتی ہے تو انسان کو رویائے صادقہ یعنی سچے خواب نظر آنے لگتے ہیں۔وہ خواب میں جو کچھ دیکھتا ہے کچھ عرصہ بعد بیداری میں من و عن اسی طرح پیش آجاتا ہے۔یا جو کچھ اسے خواب میں نظر آتا ہے بیداری میں اس کی تصدیق ہو جاتی ہے۔خواب اتنے واضح ہو جاتے ہیں کہ ان کو صحیح معانی پہنانے میں دشواری پیش نہیں آتی۔آدمی خواب میں نظر آنے والے اشاروں کو بخوبی سمجھ لیتا ہے۔

شاگرد جو خواب دیکھتا ہے۔ان حالات و واقعات کو سامنے رکھ کر استاد شاگرد کی تربیت کرتا ہے اور بہت سے علوم خواب کے ذریعے منتقل کر دیئے جاتے ہیں۔

1۔استاد اپنی روحانی قوت سے شاگرد کے ذہن کی صفائی کرتا ہے۔کثافت دھو کر لطافت منتقل کرتا ہے۔

2۔اور لطافت کا یہ ذخیرہ بتدریج خواب سے بیداری میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔

3۔روحانی استاد خواب کے ذریعے شاگرد کو غیبی دنیا کی سیر کراتا ہے۔

4۔عالم ارواح میں شاگرد کو انبیاء کرام، اولیاء اللہ اور پاکیزہ نفس حضرات کی زیارت نصیب ہوتی ہے۔

5۔ایسے امور مشاہدے میں آتے ہیں کہ بیدار ہونے کے بعد شاگرد انہیں یاد رکھنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

6۔رویائے صادقہ کے نقوش اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ ذہن بار بار انہیں دہراتا ہے۔

اس طرح شعور کو غیبی واردات کو سنبھالنے کی طاقت حاصل ہوتی ہے۔اور فکر لطیف شاگرد کے اندر زیادہ سے زیادہ وقفے تک دور کرتا ہے۔عالم رویاء کو بار بار دیکھنے سے شاگرد کی دلچسپی ماورائی علوم کی طرف زیادہ ہو جاتی ہے۔

طالب علم ایسے خواب دیکھنے لگتا ہے جن میں ایسے نمایاں نقوش ہوتے ہیں کہ ان کو سمجھ کر وہ بے شمار پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

بیماریوں سے متعلق خواب

مجھے روحانی علوم سیکھنے کا بہت شوق ہے۔جب بھی موقع ملتا ہے مراقبہ کر لیتی ہوں۔

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ چاروں طرف میدان ہے۔اس میدان کے بیچ میں قبر کی طرح ایک گڑھا ہے۔میدان میں چاروں طرف ہریالی ہے۔لیکن اس قبر کے اندر لال رنگ کی کوئی سیال چیز نظر آرہی ہے۔دیکھتے ہی دیکھتے وہ سیال آگ کے دہکتے ہوئے شعلوں میں تبدیل ہوگیا۔

تعبیر:

خواب میں ہائی بلڈ پریشر کے خاکے نظر آئے ہیں۔لیڈی ڈاکٹر کی نگرانی میں بلڈ پریشر کی دیکھ بھال اور اس کے نارمل رہنے کی تدبیر از بس ضروری ہے۔ورنہ خدانخواستہ آپ کے پیٹ میں موجود بچہ میں کوئی خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔اللہ اپنے حفظ وامان میں رکھیں۔

خواب:

زندگی کی گوناگوں مصروفیات میں سے کسی نہ کسی طرح وقت نکال کر 15/10منٹ مراقبہ کر لیتا ہوں۔مجھے اکثر ایک خواب دیکھائی دیتا ہے

ایک بکری کو زمین پر لٹا کر بغیر ذبح کئے اس کی کھال اتاری جارہی ہے۔بکری زندہ ہوتی ہے اور کھال اترتے وقت کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتی اور نہ تڑپتی ہے۔البتہ آنکھوں سے مظلومیت نظر آتی ہے۔اسی حالت میں کبھی کبھی گائے کو بھی دیکھتا ہوں۔اور گائے بھی کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتی۔البتہ مظلومیت اس کے چہرے سے بھی نمایاں ہوتی ہے۔خواب میں ہی مجھ پر اس بہیمانہ سلوک کا اثر یہ ہوتا ہے کہ میں تڑپ اٹھتا ہوں اور وہاں سے بھاگ جاتا ہوں۔اب میری حالت یہ ہے کہ قربانی کے وقت بھی کسی جانور کو ذبح ہوتے نہیں دیکھ سکتا۔

تعبیر: جب انسان کی امیدیں پامال ہوتی نظر آتی ہیں اور یہ سلسلہ جاری رہتا ہے اور امید کی کرن کسی طرف بھی نظر نہیں آتی تو گہری نیند میں لاشعور ایسے تمثلات دکھانے لگتا ہے۔

مایوسی اور ناامیدی ان تمثلات کو مجبور اور بے بس تصویروں کی شکل دے دیتی ہے یہ سب ارمان ہوتے ہیں جو مٹ چکے ہیں اور دل میں اتنی سکت نہیں ہوتی کہ تازہ ارمان ان کی جگہ لے سکیں۔آپ کے اس خواب سے دماغی کمزوری کا پتہ چلتا ہے۔ مشورہ: صبح کے وقت ٹھنڈی ہوا میں ٹہلنا، آہستہ قدم نہیں بلکہ تیز قدم، کم سے کم آدھا گھنٹہ، دماغی کمزوری کو رفع کرنے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

خواب:

مراقبہ کرکے سو گیا۔خواب میں دیکھا کہ ایک دم میرے منہ سے موٹی موٹی سویوں کا گچھا نکلا اور میرا پورا منہ بھر گیا۔میں نے منہ نیچے لٹکا لیا۔کچھ سویاں پکی ہوئی رکھی ہیں۔ان میں سے تھوڑی سی لے کر منہ سے نکلے ہوئے سویوں کے گچھے پر ڈالیں اور ان پر شکر چھڑک کر

پھر منہ میں اس گچھے کو ڈال لیا اور انگلی ڈال کر حلق کے اندر اتار لیا۔ پھر اس وقت خود کو ایک پہاڑ پر پایا اور فوراً بارش شروع ہو گئی۔ نوٹ: میں یہ خواب دو دفعہ دیکھ چکا ہوں۔ صبح اٹھ کر طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ کسی چیز کے کھانے کی طرف بالکل رغبت نہیں ہوتی۔ تمام دن اسی خواب کا خیال رہتا ہے۔

تعبیر:

خواب میں ایسی بیماری کی نشاندہی کی گئی ہے جو آنتوں سے تعلق رکھتی ہے۔ خواب کے آخری حصہ میں اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ غذا اعتدال میں نہ ہونے سے آنتوں کی حسیں غیر معمولی ہو گئی ہیں۔ اس خواب کا دوبارہ دیکھنا اس بات کی علامت ہے کہ بیماری کا یہ سلسلہ جاری ہے صرف ماضی کی روئداد نہیں ہے۔ بہر کیف معالج کے مشورے سے یا خود غذا میں اعتدال سے صحت ہو سکتی ہے۔ اگر علاج اور پرہیز صحیح نہیں ہوا تو اس بیماری سے دوسری شکایت پیدا ہونے کا امکان ہے۔

خواب:

مراقبہ کر کے لیٹ گیا۔ لیٹتے ہی آنکھ لگ گئی اور خواب میں دیکھا کہ :

گھر والوں نے ایک دیگچی قلعی کرانے کے لئے دی۔ میں نے قلعی گر سے کہا میں اپنے خالہ زاد بھائی کو لے کر ابھی آتا ہوں۔ گھر گیا تو والدہ نے مجھے آم دیئے اور کہا جا کر اپنی بھابھی کو لے آ۔ میں بھابھی کے میکے گیا تو یہ دیکھ کر افسوس ہوا کہ بھابھی بہت کمزور اور بیمار ہیں۔ بھابھی کو آم دیئے اور ان سے گھر چلنے کی درخواست کی۔ بھابھی میرے ساتھ چلی آئیں۔ پھر دیکھا کہ میں ایک ہنڈیا لئے کہیں جا رہا ہوں اور میرے کپڑوں پر کالے داغ پڑ گئے ہیں۔

تعبیر:

مٹھاس کی کثرت استعمال سے سوداوی مرض پیدا ہوا۔ اس کا مکمل علاج نہیں کرایا گیا، کبھی وہ زور پکڑ جاتا ہے اور کبھی کم ہو جاتا ہے۔ آئندہ جب مرض نمایاں ہو تو لگ کر مکمل علاج کرانا ضروری ہے تاکہ اس سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا مل جائے۔

مشورہ:

میں ایک ریٹائر سرکاری افسر ہوں۔ میری عمر 65 سال ہے۔ ہر روز رات کو سونے سے پہلے پندرہ منٹ تک مراقبہ کرتا ہوں۔ خواب میں دیکھا کہ میرے لڑکے کی شادی اس کی بیوی کی موجودگی میں کسی دوسری جگہ ہو رہی ہے اور لڑکے کی بیوی اپنے خاوند کے ساتھ دوسری شادی کے سلسلے میں شریک ہے۔

تعبیر:

آپ نے کوئی وعدہ کیا ہے اور وعدہ کرنے کے بعد وعدہ خلافی کی ہے۔ آپ کو چاہئے کہ اپنا وعدہ پورا کریں۔ ضمیر کی آواز کو سنیں ورنہ دماغ خلفشار میں مبتلا ہو جائے گا۔

خواب:

رات مراقبہ کے بعد جب سو گیا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ ہمارے گھر کے برابر والے گھر میں بہت تیز آگ لگ رہی ہے اور یہ آگ پھیلتے پھیلتے ہمارے گھر تک پہنچ گئی اور گھر کا ایک حصہ اس کی زد میں آ گیا ہے۔ میں بجائے آگ بجھانے کے یہ کوشش کر رہا ہوں کہ آگ اور تیز ہو جائے۔ میرے ابا نے مجھ سے کہا آگ تیز مت کرو ورنہ چھت گر جائے گی اور چھت کے اوپر رکھا ہوا سامان برباد ہو جائے گا اور یہ ہمارے لئے بہت بڑا نقصان ہو گا۔

تعبیر:

یہ خواب انتباہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ خواب دیکھنے والے صاحب کے لئے ضروری ہے کہ گذشتہ ایسے طرز عمل کا جوان کو کاروبار میں پیش آیا ہے اور جن پر ان کا غلط اصرار ہے۔ بغور مطالعہ کریں اور اپنی روش تبدیل کریں۔

خواب: میں اکثر مراقبہ کر کے سوتی ہوں ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ میری 4 سالہ بچی ہے۔ میری بھابھی کہہ رہی ہے کہ اس کو مارو یہ خوبصورت نہیں ہے۔ میں اپنی بچی کے ہاتھ پکڑ لیتی ہوں۔ بھابھی اس کے ہاتھ کاٹ دیتی ہیں بعد میں اس کے بازو بھی کاٹ دیتی ہیں۔ لیکن تھوڑی دیر بعد میں دیکھتی ہوں تو اس کے بازو ٹھیک ہیں۔ ایک ہاتھ کٹا ہوا ہے اور ایک ہاتھ میں تیسری انگلی اور صرف انگوٹھا ہے۔ مجھے خوف آتا ہے تو میں رونا شروع کر دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ میں نے کتنا برا کیا ہے کہ خود پاس بیٹھ کر اپنی بچی کے ہاتھ کٹوا دیئے ہیں۔

تعبیر: غیبت، بات بے بات غصہ کے نقوش خواب میں دکھائے گئے ہیں۔ لاشعور نے بہت سخت احتجاج کیا ہے۔ لاشعور کی راہ نمائی قبول نہیں کی گئی تو بہت زیادہ پریشانی ہو گی۔

خواب:

پچھلے ہفتہ سے میں نے صبح فجر کے وقت مراقبہ شروع کر دیا ہے۔ پرسوں رات خواب میں دیکھا کہ میں کراچی جا رہا ہوں۔ راستے میں ایسے لوگ مل جاتے ہیں جو میرے جسم پر بہت سی چھریاں مارتے ہیں۔ میں لہولہان ہو جاتا ہوں۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے کسی جگہ بند کر دیا۔ جب انہوں نے مجھے چھریاں ماریں، میں نے بہت شور مچایا۔ بہت رویا، روتے وقت آنسو نہیں بہہ رہے تھے۔ جس جگہ میں چھپا ہوا تھا اس جگہ ایک اور آدمی بھی تھا جو بچ گیا تھا۔ دوسرے آدمی نے ایک خچر ذبح کیا وہ میرے ہاتھوں میں گوشت دیتا رہا۔ پھر دیکھا کہ ایک بہت بڑا جنگل ہے۔ اس میں ریچھ، شیر، چیتے اور کتے ہیں۔ جو میرے پیچھے بھاگ رہے ہیں لیکن میں بھاگ کر ان سے آگے نکل گیا اور ہوا میں اڑنے لگا جب زمین پر آیا تو میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ میرے پیچھے کوئی جانور نہیں ہے لیکن میں جب ایک کانٹے دار درخت پر چڑھتا ہوں تو پیچھے بہت بڑا ریچھ آ جاتا ہے جو میرے دوبارہ نیچے اترنے کا انتظار کرتا ہے۔ میں چوٹی پر چڑھتا ہوں تو مجھے ایک ہاتھی نظر آتا ہے دوبارہ زمین پر دیکھا تو ایک آدمی کو آتے ہوئے دیکھا اس آدمی کو دیکھ کر ہاتھی بھاگ گیا لیکن ریچھ کھڑا رہا۔ میں نیچے اتر کر تیز دھار لوہا کاٹنے والی چھری لے کر ریچھ پر مارنے لگتا ہوں تو وہ بھاگ جاتا ہے اس کے بعد میں واپس ملتان آ جاتا ہوں۔

تعبیر:

خواب کے سارے خاکے ذہنی انتشار، عدم تحفظ کا احساس، بے شمار الجھنیں اور صحت کی خرابی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ یہ ساری خرابیاں اس وجہ سے عمل میں آئی ہیں کہ صاحب خواب بہت زیادہ جذباتی ہیں۔ زندگی میں توازن نہیں ہے۔ کھانے پینے میں بے احتیاطی کی تصویریں سامنے آئی ہیں۔

خواب:

میں تقریباً روز باقاعدگی سے مراقبہ کرتی ہوں، کوشش کرتی ہوں کہ ناغہ نہ ہو۔ میں نے ایک خواب دیکھا ہے جس کی تعبیر آپ سے معلوم کرنا چاہتی ہوں۔ دیکھا کہ رات کا وقت ہے، آسمان ہلکا نیلے رنگ کا ہے۔ آسمان کی طرف دیکھتی ہوں تو سفید سفید ستارے نظر آتے ہیں۔ ستاروں کے بیچ میں ایک بہت بڑا چاند ہے۔ چاند کے قریب ایک چھوٹی سی پری، ستاروں بھرے کپڑے پہنے موجود ہے۔ اس کے سر پر ستاروں سے بنا ہوا تاج ہے اور ہاتھ میں سفید چھڑی ہے۔ اس چھڑی کے اوپر بھی ستارے جڑے ہوئے ہیں وہ میری طرف دیکھ کر مسکرا رہی ہے۔

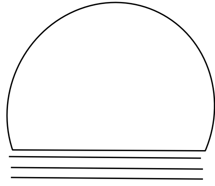
تعبیر:

بچپن سے آپ کو سوچنے کی عادت ہے۔ اس عادت کی وجہ سے آپ بہت زیادہ زود حس ہو گئی ہیں۔ نتیجہ میں آپ کے اوپر ناخوش رہنے کی کیفیت مسلط رہتی ہے۔ زندگی دکھوں کا بوجھ لگتی ہے۔ طبیعت جب بہت بوجھل ہو گئی اور اعصاب مضمحل ہونے لگے تو اس نے اعصاب کے اوپر تھکان دور کرنے کے لئے آپ کو خواب میں یہ سب کچھ دکھا دیا تاکہ طبیعت ہلکی ہو جائے۔ خواب میں جس قسم کی لاشعوری تحریکات موجود ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ یہ خواب آپ نے کافی عرصہ پہلے دیکھا تھا۔ خواب میں مراقبہ سے متعلق کوئی کیفیت نظر نہیں آئی۔

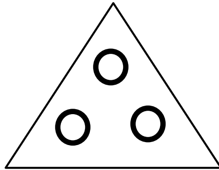
خواب:

جب سے مراقبہ کرنا شروع کیا ہے میں خواب میں مندرجہ ذیل اشکال بار بار دیکھتا ہوں۔ جب بھی دیکھتا ہوں ڈر اور خوف مجھ پر مسلط ہو جاتا ہے۔ یہ شکلیں کبھی کبھی درخت کا روپ دھار لیتی ہیں۔

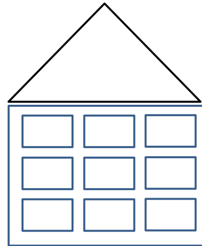
شکل نمبر 1 :



شکل نمبر 2 :



شکل نمبر 3 :



تعبیر:

تینوں شکلیں ان قریبی دوستوں کے روپ ہیں جو شیر و شکر رہتے ہیں۔ ملنا جلنا ان سے یا تو روز رہتا ہے یا ہفتہ میں کئی بار۔ ان دوستوں کی تعداد چھ یا سات ہے۔ تین دوست سیدھے سادے اور مرجان مرنج ہیں۔ لیکن باقی تین یا چار دوست غلط مشورے دینے والے غلط راستوں پر ڈالنے والے اور خطرات میں مبتلا کرنے والے ہیں۔

مشورے:

غلط مشورہ دینے والے لوگوں کی باتوں کو سمجھنا اور متنبہ رہنا ضروری ہے۔ ایسا نہیں کیا گیا تو خدانخواستہ خطرہ پیش آ سکتا ہے۔

نشاندہی:

مجھے ماورائی علوم سیکھنے سے بہت شغف ہے۔ کافی عرصے سے رات کو مراقبہ کر کے سوتی ہوں۔ میں نے چند خواب دیکھے ہیں جن کی تعبیر جاننا چاہتی ہوں۔

خواب:

1۔ میں اپنے گھر کے ایک کمرے میں کھڑی ہوں اور ہمارے کمرے کے نیچے تہہ خانے میں حضور محمد رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام بلند آواز سے قرآن پاک پڑھ رہے ہیں۔ میں اپنے آپ سے کہتی ہوں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی آواز کتنی خوبصورت ہے۔

2۔ دیکھا کہ میں اپنے اسکول میں کھڑی ہوں۔ سفید کپڑے پہنے ہوئے میرے قریب حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کھڑے ہیں۔ان کے دائیں بائیں بھی کوئی کھڑا ہے۔قریب ہی ایک بہت بڑی شمع جل رہی ہے۔آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے ہیں میری موت کا وقت آگیا ہے اور فرشتے آسمان سے اتر رہے ہیں۔ میں رو رو کر کہتی ہوں کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اس طرح کی باتیں نہ کریں۔ اس کے بعد آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا بازو پکڑتی ہوں اور آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دوسرے کمرے میں لے جاتی ہوں۔ ساتھ میں وہ دونوں حضرات بھی ہوتے ہیں۔جو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دائیں بائیں کھڑے تھے۔

3۔ شعبان کے مہینے میں دیکھا کہ میں نہا کر اپنے گھر کے کوٹھے پر ٹہل رہی ہوں۔اچانک آسمان پر ایک بادل جو بالکل سفید ہے اس میں سے روشنی نکلتی ہے اور شمال کی طرف جو دیوار ہے اس پر پڑتی ہے اس روشنی سے دیوار پر بہت بڑے الفاظ میں کلمہ طیبہ لکھا جاتا ہے۔ میں بار بار اونچی آواز سے کلمہ طیبہ پڑھتی ہوں پھر اپنی امی اور بہن کو آواز دیتی ہوں۔ لیکن جب امی اور بہن آتی ہیں تو روشنی غائب ہو جاتی ہے۔

4 ابھی کچھ دن پہلے میں نے خواب میں دیکھا کہ رات کا وقت ہے اور پورا چاند نکلا ہوا ہے ہم سب گھر والے اوپر چھت پر ہیں سب کہتے ہیں کہ چاند کی چاندنی کتنی خوبصورت لگ رہی ہے۔ مجھے بھی چاند بہت اچھا لگا میں جیسے ہی چاند کی طرف ہاتھ کرتی ہوں چاند میرے ہاتھ میں آجاتا ہے۔

تعبیر:

آپ کے اندر بچپن سے روحانی علوم سیکھنے کی صلاحیت بیدار ہے۔ قدرت آپ کی روحانی صلاحیتوں سے کام لے کر سیدنا حضور محمد الرسول علیہ الصلوٰۃ والسلام کے مشن میں آپ سے کام لینا چاہتی ہے اور انشاءاللہ آپ حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے مشن کو پھیلانے میں بہت بڑا کام انجام دیں گی۔ مناسب ہے کہ کسی روحانی انسان کو اپنا استاد منتخب کر لیں جو روحانی دنیا کے راستوں کے نشیب وفراز سے گزر چکا ہوں۔ میری دعا ہے کہ اللہ آپ کو اپنی مخلوق کی خدمت کے لئے راحت وسکون کا ذریعہ بنائیں۔ آپ کے ذریعہ ایک عالم میں رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا مشن پھیل جائے۔(آمین یارب العالمین) خوابوں کی تعبیر یہی ہے جو عرض کر دی گئی ہے۔

خواب:

مراقبہ کرنے کے بعد سو گئی خواب میں دیکھا کہ میرا شوہر ایک مرد اور ایک عورت ہم چاروں کہیں جا رہے ہیں۔ وہ عورت ہمیں لے کر ریگستان میں پہنچی اور میرا ہاتھ پکڑ کر دوڑنا شروع کر دیا۔ ہم گول گول چکر میں دوڑ رہے تھے۔اور جیسے جیسے دوڑ رہے تھے۔ ریت کے اندر دھنستے جا رہے تھے۔ پھر مجھے محسوس ہوا کہ صرف ہم دو نہیں بلکہ یہاں ہزاروں مرد عورتیں موجود ہیں۔ سب نے ایک دوسرے کا ہاتھ تھاما ہوا ہے اور گردن تک ریت کے اندر ہیں۔ لیکن پھر بھی دوڑ رہے ہیں۔ اتنا سرور مل رہا ہے کہ بتا نہیں سکتی اچانک مجھے محسوس ہوا کہ ہم خانہ کعبہ کے گرد چکر لگا رہے ہیں اندھیرا بہت ہے لیکن مجھے پتہ چل گیا کہ ہمارے خاندان کے لوگ بھی وہاں پر ہیں لیکن کون کون ہے اس کا پتہ نہیں۔ صرف خالہ کی موجودگی کا احساس ہے اتنے میں ایک سفید کبوتر آیا اور ہر طرف سفید روشنی پھیل گئی۔ اندھیرے میں صرف وہ کبوتر

چکر لگاتا ہوا نظر آرہا تھا اتنے میں خالہ کی آواز آئی۔ ''وہ کبوتر جو تمہارے ساتھ تھا، تم کو پتہ ہے کون تھا؟''میں نے پوچھا۔ ''کون تھا؟'' تو کہنے لگیں وہ حضرت مولانا محمد زکریا رحمتہ علیہ تھے۔ بس اسی لمحے آنکھ کھل گئی۔ چھ ماہ میں دوسری بار ان کو خواب میں دیکھا ہے پہلے ان کا مزار دیکھا تھا۔

تعبیر:

حضرت مولانا زکریاؒ قطب ارشاد تھے۔ آپ نے حضرت مولانا زکریاؒ کی روح کو خواب میں دیکھا ہے ان سے آپ کو یقیناً روحانی فیض ملے گا۔ آپ ان کے لئے قرآن خوانی اور کھانا پکا کر ایصال ثواب کریں۔

خواب: 1۔ میں نے رات سونے سے قبل اور صبح فجر کے وقت دونوں اوقات میں مراقبہ کرنا شروع کیا ہوا ہے۔ خواب میں دیکھا کہ میں سیڑھیاں چڑھ رہا ہوں جو بلندی کی طرف جا رہی ہیں اور بلندی پر کسی بزرگ کا مزار ہے۔ اس کے کچھ عرصہ بعد پھر دیکھا اسی طرح سیڑھیاں چڑھ رہا ہوں۔ اب میں تمام سیڑھیاں چڑھ گیا ہوں۔ جب سیڑھیاں عبور کر لیں تو سامنے کسی بزرگ کا مزار تھا۔ بڑا روح پرور منظر تھا میں دربار میں جانا چاہتا تھا لیکن آنکھ کھل گئی۔

2۔ اس خواب سے پہلے، بہت پہلے دیکھا تھا کہ کچھ بزرگ ہستیاں ایک جیپ میں آسمان کی جانب سے نیچے اتر رہی ہیں ان کے چہرے نورانی تھے۔ انہوں نے میری طرف دیکھا پھر نکل گئے پھر واپس آئے اور آسمان کی جانب جیپ ہی میں واپس چلے گئے۔

3۔ دو تین سال پہلے میں کراچی میں تھا۔ صبح فکر کی نماز پڑھ کر مسجد سے گھر آگیا اور آتے ہی سو گیا۔ خواب میں دیکھا کہ ایک بہت بڑا سانپ پھنکارتے ہوئے آرہا ہے۔ میں نے جلدی سے اس پر ایک بہت بڑا ٹوکرا رکھ دیا۔ ٹوکرا جو کہ شہتوت کی ٹہنیوں سے بنا ہوا تھا۔ الٹتے ہی اندر سے بہت زیادہ روشنی کی کرنیں پھوٹنے لگیں۔

تعبیر:

آپ کو ماورائی علوم (روحانیت) سے دلچسپی ہے آپ کی روح نے آپ کو بتایا ہے کہ اگر آپ دلجمعی کے ساتھ کوشش کریں تو بہت جلدی کامیاب ہو جائیں گے۔ جس زمانے میں آپ نے سانپ اور ٹوکرے والا خواب دیکھا ہے اس زمانہ میں آپ کے ٹونسلز خراب تھے۔ اب بھی اگر گلا خراب ہو یا نزلہ کی شکایت ہو تو لاپرواہی نہ کریں۔ پرہیز کے ساتھ پورا علاج کرائیں۔ ٹونسلز جب خراب ہو جاتے ہیں تو ان کے اندر پیپ پڑ جاتی ہے اور کھانے کے ساتھ یہ پیپ معدہ میں جاتی رہتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں معدہ خراب ہو جاتا ہے اور خون صالح نہیں بنتا اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ میرے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ مستقل ٹونسلز خراب رہنے سے پولیو بھی ہو جاتا ہے۔ رنگ اور روشنی سے علاج کے طریقہ پر زرد شعاعوں کا تیل ٹونسلز کا نہایت مفید علاج ہے۔

خواب:

ہر روز سونے سے پہلے میں تصور شیخ کا مراقبہ کر کے سوتی ہوں۔ ایک رات خواب میں دیکھا کہ حضرت قبلہ جناب مرشد کریم ہمارے گھر آئے ہیں۔ میں اتنی خوش ہوں کہ جی چاہتا ہے کہ سارے شہر کو بتا دوں کہ مرشد کریم ہمارے گھر آئے ہیں۔ چھت پر ایک گملے میں

گلاب کا پودا لگا ہوا ہے۔ جس کی شاخیں سارے صحن میں پھیل ہوئی ہیں۔ ہم بیٹھ کر باتیں کرنے لگتے ہیں۔ پھر میں اپنی سب سہیلیوں کو بتاتی ہوں کہ مرشد کریم ہمارے گھر آئے ہیں۔ وہ سب ان سے ملنے آتی ہیں۔ میری امی ان سے کہتی ہیں کہ میں ان کو کراچی بھیجوں گا۔ وہ کہتے ہیں کہ ضرور آئیں، ہمارے بندے اسٹیشن سے انہیں لے آئیں گے۔ ان بندوں کی نشانی وہ یہ بتاتے ہیں کہ انہوں نے زیتون کا تیل اٹھایا ہو گا۔ پھر میں مرشد کریم اور میری چھوٹی بہن ہم تینوں اپنی ایک رشتہ دار کے گھر جاتے ہیں۔ میں اس کے گھر جا کر زور سے کہتی ہوں دیکھو کون آیا ہے۔ پھر وہ سب ہم تینوں سے ملتے ہیں، پورا خواب دیکھنے کے بعد جب امی نے مجھے اٹھایا تو نماز کا وقت تھا میں نے اٹھ کر نماز ادا کی۔

تعبیر:

خواب من و عن اسی طرح ہے جس طرح آپ نے دیکھا ہے۔ دراصل آپ کی عقیدت نے خواب میں آپ کی باطنی نظر کھول دی ہے۔ اللہ آپ کو دن دونی رات چوگنی روحانی ترقی عطا فرمائیں۔ آمین

خواب:

مراقبہ کرنے کے بعد سو گیا۔ اور خواب میں دیکھا کہ ایک بڑے اور اونچے درخت پر دو شیر بیٹھے ہوئے ہیں۔ میں نے ماموں جان سے کہا بندوق لے آیئے، درخت پر دو شیر بیٹھے ہیں۔ ماموں بندوق تلاش کر ہی رہے تھے کہ درخت پر سے شیر اتر کر باغ میں چلے گئے۔ دو خالہ زاد بہنیں باغ میں جانے لگیں تو میں نے ان کو منع کیا مگر وہ میری بات سنی ان سنی کر کے باغ میں چلی گئیں۔ ایک بہن کے اوپر شیر نے جست لگائی اور اس کا پیر اپنے منہ میں لے لیا۔ لوگ جمع ہو گئے لیکن کسی کی ہمت نہیں تھی کہ لڑکی کو شیر سے چھڑا لے۔ میں تیزی کے ساتھ بڑھا اور لڑکی کو شیر کے منہ سے چھڑا لیا۔ لڑکی مجھے احسان مند نظروں سے دیکھتی ہے اور میں اسے گود میں اٹھا کر خالہ کے گھر چھوڑ آتا ہوں۔

تعبیر:

انسان Nature کے اجزاء کا مرکب ہے۔ ان اجزاء میں ترتیب ہے۔ اللہ ان کی تعداد کا تعین کر دیتا ہے۔

”الذی خلق فسویٰo والذی قدر فھدیٰo“

تخلیق میں توازن رکھا گیا ہے اور اقدار کے لئے راہیں متعین کر دی گئی ہیں۔ اس ضمن میں جنسی رجحانات بھی قدرت کا عطیہ ہیں۔ ان کے تعامل کی راہ معین ہے۔ قبل از وقت اس پر غور کرنا، اس پر توجہ دینا، محض فعل عبث ہے۔ بلکہ تضیع وقت اور مضر حیات ہے۔ جو چیز جس وقت جس طرح حالات کی مناسبت سے پیش آئے وہ قابل قبول ہونی چاہیئے۔ انسان خواہش کرنے کا حق ضرور رکھتا ہے، لیکن دوسروں پر اپنی خواہش مسلط کرنے کا حق نہیں رکھتا۔ یہی قرآن کا مسلک ہے۔ اسی بناء پر اقدار کا تعین کیا گیا ہے۔ اس مسلک کے سامنے ہمیں بہر صورت سر تسلیم خم کر دینا چاہیئے۔ خواب کے تمام اجزاء کا ان ہی باتوں کی طرف اشارہ ہے۔

مراقبہ کے بعد سونے کے لئے لیٹ گیا۔ خواب میں دیکھا کہ آسمان پر اللہ اور محمد لکھا ہوا ہے۔ ان دونوں ناموں کے ارد گرد چاروں طرف پھولوں کی شکل اس طرح بنتی ہے جیسے چلتے ہوئے بادل مختلف صورتیں اختیار کر لیتے ہیں۔ میرے سیدھے ہاتھ کی طرف ایک

صاحب کھڑے ہیں۔ میں نے ان سے کہا، اگر حکومت یا عوام کی طرف سے اس بات کی تصدیق چاہی گئی تو میں شہادت دوں گا کہ ہاں میں نے آسمان پر ان دونوں ناموں کو دیکھا ہے۔

نوٹ: میں خود کو اکثر خواب میں نماز پڑھتے اور وضو کرتے دیکھتا ہوں۔

تعبیر و تجزیہ:

اللہ اور حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اسمائے مقدسہ کی تحریریں بلندی پر دیکھنا سچے اور پر خلوص عقائد کی شبیہیں ہیں۔ دوسری طرف اس سے شگفتہ خاطری کا اندازہ بھی ہوتا ہے۔ جو زندگی کے معاملات میں کامیابی کی طرف اشارہ کرتے ہیں اور مستقبل کے لئے نیک شگون ہیں۔

خواب:

میں گیارہویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ مجھے مراقبہ کرتے ہوئے تقریباً 3 ماہ ہونے کو ہیں۔ ایک رات عجیب و غریب خواب دیکھا جس کی تعبیر معلوم کرنا چاہتا ہوں۔ خواب کچھ اس طرح سے ہے۔

اپنے استاد محترم سے تعلیم حاصل کر کے آرہا ہوں۔ شام کا وقت ہے راستے میں میری نظر شمال مشرق کی طرف آسمان پر پڑتی ہے۔ کیا دیکھتا ہوں کہ بہت سے رنگ برنگ چاند نمودار ہوئے۔ ان سب پر ”فبای آلا ء ربکما تکذبن ٥“ لکھا ہوا ہے۔ انہیں دیکھ کر میرا دل باغ باغ ہو جاتا ہے۔ استاد محترم کو یہ بات بتانے کے لئے واپس مڑتا ہوں۔ جونہی پیچھے مڑتا ہوں میری نظر جنوب مشرق میں آسمان پر موجود خوبصورت نیلے رنگ کے چاندوں پر پڑتی ہے۔ جن میں لکھا ہوا ہے۔ ”من غشا فلیس منا“

میں یہ دیکھتے ہی استاد صاحب کے گھر کی طرف دوڑتا ہوں۔ ان کی خدمت میں حاضر ہو کر میں سب کچھ بتاتا ہوں وہ بھی یہ نظارہ دیکھنے میرے ساتھ آئے لیکن وہ یہ نظارہ نہیں دیکھ سکے۔ پھر میری آنکھ کھل گئی۔ دل نے چاہا کہ پھر سو جاؤں اور دوبارہ اس منظر سے لطف اندوز ہوں لیکن نیند نہیں آئی۔

میں نے یہ خواب اپنے استاد محترم کو بتایا۔ انہوں نے کہا کہ روشن مستقبل کی نشانی ہے۔ براہ مہربانی خواب کی تعبیر لکھئے۔

تعبیر:

قانون یہ ہے کہ خواب دیکھ کر جو تعبیر پہلے بیان کر دی جائے اس کے بعد دوسری تعبیر نہیں دینا چاہئے۔ کیونکہ تعبیر سننے کے بعد لاشعور پر ایک نقش مرتسم ہو جاتا ہے۔ اب اس خواب کی وہی تعبیر ہے جو کہ استاد محترم نے دی ہے۔ سیدنا حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے کہ خواب کسی ایسے بندے سے بیان کیا جائے جو خواب کے علم کی جزئیات سے کچھ نہ کچھ واقفیت رکھتا ہو۔ خواب علم لدنی کا ایک باب ہے۔ علم لدنی ایسا علم نہیں ہے جو اکتساب کے ذریعے حاصل ہو جائے۔ یہ علم سیدنا حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت و برکت سے Gift ہوتا ہے۔

مستقبل سے متعلق خواب

خواب:

مراقبہ کے بعد سو گئی۔ خواب میں دیکھا کہ میں اپنی نانی کے گھر میں ہوں اور آسمان کو دیکھ رہی ہوں۔ وہاں آسمان پر ستارے خوب روشن ہیں۔ ایک ستارہ جو بہت روشن سرخ رنگ کا ہے، میں اسے بہت غور سے دیکھ رہی ہوں کہ اچانک وہ ٹوٹ کر میرے قدموں میں آ گرتا ہے۔ سب حیران ہوتے ہیں پھر وہ ستارہ سرمئی رنگ کا پیالہ بن جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے یہ پیالہ بہت مقدس اور پرانا ہے۔

تعبیر: خواب مستقبل سے متعلق ہے۔ ازدواجی زندگی اچھی گزرے گی اور ننھیال کے رشتے سے کوئی روح جسمانی خدوخال میں جلوہ گر ہو کر خاندانی عظمت کا سبب بنے گی۔ خدا کرے کہ خواب کے مطابق عمل ہو جائے اور خاندانی اختلافات آڑے نہ آئیں۔

خواب:

پچھلے ایک ماہ سے رات سونے سے قبل مراقبہ کر رہا ہوں۔ اس دوران میں نے کئی خواب دیکھے۔

میرے اباجی کے پاس سفید لباس میں ملبوس ایک شخص آیا۔ نہایت خاموشی کے ساتھ الماری میں سے بہت سارے کاغذات نکالے اور جیب میں رکھ کر چلا گیا۔ میرے والد نے بھی اس نووارد سے کوئی بات نہیں پوچھی اور ان کی آنکھ کھل گئی۔

میں نے خواب میں دیکھا کہ شہر سانگھڑ میں نواب شاہ روڈ پر بہت بڑی مارکیٹ بن کر تیار ہو گئی ہے۔ میں اس مارکیٹ کو دیکھ کر حیران ہو رہا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میں مارکیٹ کو اندر سے اوپر چڑھ کر دیکھوں اس ہی خیال میں میری آنکھ کھل گئی۔ صبح اٹھ کر اس سڑک پر گیا کہ مبادا راتوں رات عمارت بن گئی ہو مگر وہاں کوئی عمارت نہیں تھی۔

تعبیر و تجزیہ:

پہلے خواب میں کاغذ کے ٹکڑے آمدنی کے تمثلات ہیں۔ جو عنقریب خلاف امید حاصل ہونے والی ہے۔ یہ رقم کافی بڑی ہو گی۔ دوسرا خواب بھی اسی خواب کا اعادہ ہے جس کا مطلب ان ذرائع کا فراہم ہونا ہے جو مالی منفعت کا باعث بنیں گے۔

خواب:

روز رات کو باقاعدگی سے مراقبہ کرتا ہوں۔ گذشتہ رات مراقبہ کر کے سو گیا تو دیکھا کہ ہم چار دوست جہاز میں کہیں جا رہے ہیں۔ جہاز کا کپتان میں ہوں۔ یکایک سمندر خشک ہو گیا اور ایک جزیرہ نما ٹیلے پر رک گیا۔ ہم دوست حیران ہو رہے ہیں کہ اچانک خشکی کس طرح آ گئی اور اب جہاز کس طرح چلے گا۔ ایک نے کہا بارش ہو گی، پانی جمع ہو جائے گا اور پھر جہاز چلے گا۔ تھوڑی دیر کے بعد آسمان پر بادل چھا گئے۔ تیز ہوا چلنے لگی، بادل آپس میں ٹکرائے اور آسمان میں بجلی چمکی اور پھر بارش ہونے لگی۔ پانی اتنا برسا کہ خشک سمندر جل تھل ہو گیا اور میں وہاں سے جہاز نکال لایا۔

تعبیر و تجزیہ:

چار دوست تمثل ہے کئی ارادوں کا جو ذہن میں مرکوز ہو گئے ہیں۔ یہ ارادے کسی ایک مقصد سے تعلق رکھتے ہیں کیونکہ سب کو ایک جہاز میں دیکھا گیا ہے۔ ان ارادوں پر عمل پیرا ہونے میں شدید رکاوٹ پیش آئی اور مایوسی کی حد تک حالات دگرگوں ہو گئے۔ پھر غیب سے

مدد ہوئی اور حالات نسبتاً بہتر ہو گئے۔ یہ سلسلہ ایک عرصے سے جاری ہے۔ حالات دگرگوں ہونے کے بعد غیب سے مدد ہوتی ہے۔ بارش غیب کا استعارہ ہے۔ آخر میں ٹیلہ پر سے جہاز کو چلا کر لے آنا منزل کی طرف راستے کھل جانے کا اشارہ ہے۔

لطیف احساسات

مراقبہ کرنے سے آدمی کے اندر ایسی روشنیاں اور لہروں کا ذخیرہ بڑھنے لگتے ہیں۔ جو کشش ثقل کی نفی کرتی ہیں۔ ان روشنیوں کی بدولت طالب علم ایسی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں ثقل نہیں ہوتا۔ مثلاً مراقبہ کرتے ہوئے یا چلتے پھرتے، بیٹھے لیٹے وزن کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی آدمی خود کو روشنیوں کا بنا ہوا دیکھتا ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے بے وزنی کی کیفیت میں جسم معلق ہو جاتا ہے۔ آدمی خود کو خلاء میں پرواز کرتے دیکھتا ہے۔ کھلی اور بند آنکھوں سے مختلف رنگوں کی روشنیاں نظر آتی ہیں۔ دماغ کے اندر روشنی کے جھماکے (Spark) محسوس ہوتے ہیں۔ جسم میں سنسناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اور برقی لہر دوڑتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ روشنی کی تیزی اور ہجوم سے بعض اوقات جسم کو جھٹکے لگتے ہیں۔ سکون اور اطمینان کا احساس گہرا ہو جاتا ہے۔ غور و فکر کرنے اور مسائل حل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ اور اس طرح کی دوسری بیشمار کیفیات و واردات روشنی کے نظام میں رنگینی اور روحانی توانائی میں اضافے کی نشاندہی کرتی ہیں۔

* مراقبہ کے لئے آنکھیں بند کرتا ہوں تو آنکھوں کے گوشوں میں دودھیا رنگ کی روشنی بکھرتی ہے۔ اس وقت یعنی مراقبہ کے دوران خیالات آتے ہیں اور گزر جاتے ہیں۔ کبھی نیند سی طاری ہو جاتی ہے اور کبھی صرف ''اللہ'' کا تصور ہوتا ہے۔ مراقبہ کے دوران اور بھی کئی رنگوں میں روشنی نظر آتی ہے۔ مثلاً نیلی، سرخ، سبز وغیرہ۔ اگر خیالات کی یلغار زیادہ ہو جائے تو میں دل ہی دل میں یاحیی یاقیوم کا ورد کرتا ہوں۔ مراقبہ کے بعد کئی حالتیں پیش آتی ہیں۔ کبھی جسم بھاری، کبھی بہت ہلکا ہو جاتا ہے۔ کبھی بالکل احساس نہیں ہوتا کہ میرا جسم کہاں ہے۔ کبھی یوں ہوتا ہے کہ میرا جسم اوپر اٹھ جاتا ہے۔ کبھی دماغ میں سرسراہٹ سی محسوس ہوتی ہے۔ اور ایسی ہی کچھ اور کیفیات مرتب ہوتی ہیں۔ مراقبہ کے دوران سرور انگیز لہریں دماغ کا احاطہ کرتی ہیں۔ دماغ پر مدہوشی چھا جاتی ہے اور اسی حالت میں نیند آجاتی ہے۔ کبھی درمیان میں خواب جیسی کیفیات ہوتی رہتی ہیں۔ ایک بار یوں ہوا کہ میں اڑتا ہوا اوپر اٹھ گیا۔ گرد و پیش کی کچھ خبر نہ رہی۔ مراقبہ کے دوران یوں گم ہونا چاہتا ہوں کہ سانس کی آمد و رفت بھی ناگوار گزرتی ہے۔ اس دوران استاد محترم کا تصور بھی آجاتا ہے۔ کبھی کبھی مراقبہ کی حالت میں سو جاتا ہوں اور مختلف جگہوں کی سیر کرتا ہوں۔ یہ مناظر اس قدر حسین ہوتے ہیں کہ احاطہ تحریر میں لانا ممکن نہیں۔ بہر حال اس قسم کی کئی کیفیات ہوتی رہتی ہیں۔ (ہارون حمید۔

لاہور)

* مراقبہ کے شروع میں سبزی مائل پیلی روشنی کا ایک نقطہ نظر آیا۔ پھر چارپائی اور خود کو ہلتا ہوا محسوس کیا۔ ذرا سی دیر کے لئے دائیں آنکھ کی طرف روشنی کی گول آنکھ نما چیز نظر آئی۔ مراقبہ شروع کرتے ہی سر وزنی اور کندھے قدرے بوجھل محسوس ہوئے۔ جسم کا کھنچاؤ

اوپر کی طرف محسوس ہوا۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرے سائے نظر آئے۔ ایک دفعہ ذرا سا سرخ رنگ نظر آیا۔ کمر میں کچھ محسوس ہوتا ہوا سر کے پچھلے حصہ تک آیا۔ جسم میں خوشگوار تبدیلی محسوس ہوئی۔ جیسے کسی چیز کی کشش میں آ گیا ہوں۔ (مصباح الدین)

*مراقبہ تقریباً 15 منٹ تک کیا۔ تصور فوراً قائم ہو گیا۔ جسم کے تمام حصوں پر بارش کی بوندیں گرتے محسوس ہونے لگیں۔ سر پر تو ایسے لگ رہا تھا کہ جیسے بارش کی تیزی کے باعث گڑھے پڑ رہے ہوں۔ اس خیال میں اس قدر محو ہو گئی کہ جسم بے حس و حرکت محسوس ہو رہا تھا۔ دیکھا کہ شمال کی طرف ایک بہت بڑا دروازہ کھلا ہے اور اس دروازے سے سفید روشنی آ رہی ہے۔ یہ روشنی میرے جسم پر پڑ رہی ہے۔ پھر آسمان سے روشنیوں کی بارش برسنے لگی اور یہ بارش میرے جسم کے داہنے حصے پر محسوس ہو رہی ہے۔ ایک دم اس بارش کی رفتار بڑھی اور روشنیاں اس شدت سے مجھ پر گریں کہ جسم میں جھٹکا محسوس ہوا۔

*فجر کی نماز کے بعد مراقبہ کیا۔ دیکھا کہ میں مجسمۂ نور ہوں اور میرے ارد گرد نور کے ہالے خود بخود بن گئے اور روشنی خارج ہونے لگی۔ چنانچہ یہ میرے دو جسم ہیں ایک تو میں خود ہوں جو کہ سب کچھ دیکھ رہا ہوں اور دوسرا جو کہ پیکر نور ہے۔

اس کے علاوہ میں اپنے آپ میں چند تبدیلیاں محسوس کر رہا ہوں وہ یہ کہ اگر کوئی شخص مجھے مخاطب کرنا چاہتا ہے تو مجھے اس کا علم پہلے ہو جاتا ہے اور جو کچھ وہ کہنا چاہتا ہے۔ وہ بھی مجھے معلوم ہو جاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ اگر میں چاہوں کہ فلاں شخص مجھ سے آ ملے یا مجھے اس سے ملنا چاہئے تو وہ بغیر کوشش کے مجھے مل جاتا ہے یعنی راستہ گزرتے ہوئے اور بعض اوقات کسی کام کے غرض سے مل جاتا ہے۔ تیسرے یہ کہ اگر کوئی خاص واقعہ ہونا ہو تو مجھے بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے۔ (محمد اسلم گوہر۔ منگلا ڈیم)

ادراک:

مراقبہ کی مسلسل مشق سے غنود کی کیفیت کم ہونے لگتی ہے۔ غنودگی طاری ہونے کی وجہ یہ ہے کہ مراقبہ کے دوران وارد ہونے والی روشنیوں کو شعور برداشت نہیں کرتا اور اس پر غفلت طاری ہو جاتی ہے۔ جب شعور نیند کی کیفیات سے مغلوب نہیں ہوتا اور ذہن یکسو رہتا ہے تو باطنی اطلاعات موصول ہونے لگتی ہیں۔

طالب علم روحانی واردات و کیفیات کو ادراک کی سطح پر محسوس کرتا ہے۔ ادراک ایسا خیال ہے جو لطیف ہونے کے باوجود خدوخال رکھتا ہے۔ ذہن کی پرواز ان خدوخال کو چھو لیتی ہے۔ مثلاً جب کوئی شخص سیب کا نام لیتا ہے تو ذہن میں سیب کی تصویر ضرور آتی ہے۔ یہ تصویری خدوخال اتنے ہلکے ہوتے ہیں کہ نگاہ ان کا مشاہدہ نہیں کرتی لیکن احساسات ان کا احاطہ کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات مخفی اطلاعات آواز کی صورت میں موصول ہوتی ہیں۔ آواز کی شدت زیادہ نہیں ہوتی لیکن آواز کسی حد تک اطلاع یا منظر کی تشریح کر دیتی ہے۔

مراقبہ شروع کرتے ہی یکسوئی حاصل ہو گئی۔ کانوں میں خیالات کی لہریں داخل ہوتے محسوس ہوئیں۔ جیسے ہی کوئی صورت ذہن میں آتی ہے۔ اس کی آواز بھی سنائی دیتی ہے۔ (محمد سلیم)

*مراقبہ کے دوران ایسا شور سنائی دیتا ہے جیسے سمندر کی بپھری ہوئی موجیں ساحل سے ٹکرا کر شور مچا رہی ہوں۔ کچھ دنوں بعد مراقبہ کے دوران مجھے کسی کی باتیں کرنے کی آواز سنائی دی۔ یہ باتیں اس طرح سنائی نہیں دیں جس طرح عام طور پر آوازیں ہم اپنے مادی کانوں

سے سنتے ہیں۔ بلکہ ایسا ہوا کہ یہ آوازیں دماغ کے اندر سنائی دیں۔ایک روز مراقبہ کے دوران کسی نے مجھے آواز دی میں نے فوراً آنکھیں کھول دیں۔ لیکن آواز دینے والا کوئی نہیں تھا۔ میری سمجھ میں یہ بات آئی کہ آواز باہر سے نہیں، میرے باطن (Inner) میں گونجی ہے۔

*آج مراقبہ میں اتنا محو تھا کہ ایک دم میرے داہنے کندھے پر کسی نے ہاتھ رکھا۔ میں یکدم چونکا اور آنکھیں کھول دیں، آس پاس دیکھا تو کوئی بھی نہیں تھا۔ میں پھر مراقبہ میں چلا گیا۔اس کے بعد جیسے ہی جسم کا خیال آتا ایسا لگتا تھا جیسے جسم لرز رہا ہے۔ میں نے ایک عجیب بات محسوس کی وہ یہ کہ جب بھی میں پانی پیتا ہوں۔اس کا ذائقہ ہلکا میٹھا محسوس ہوتا ہے۔ایسا لگتا ہے کہ میرے اندر ذائقہ کی حس میں تبدیلی رونما ہو رہی ہے۔ کبھی کبھی کانوں میں سیٹیوں کی آواز آتی ہے۔

*مراقبہ کے بعد فجر کی نماز قائم کی، نماز میں بے حد یکسوئی رہی ایک بار یہ خیال شدت اختیار کر گیا کہ اللہ میاں سامنے موجود ہیں۔ اس احساس سے میرے رونگٹے کھڑے ہو گئے۔کافی دیر تک یہ احساس غالب رہا۔ مراقبہ کرتے ہوئے ایسا محسوس ہوا تھا جیسے ''یا حی یا قیوم'' کے الفاظ لطیفہ نفسی سے ادا ہو رہے ہیں۔

*مراقبہ میں مکمل طور پر یکسو ہو گیا۔ پھر محسوس ہوا کہ میں خلاء میں اوپر اٹھتا جا رہا ہوں اور انتہائی بلندی پر پہنچ گیا ہوں۔ذہن میں اس وقت ''اللہ اکبر'' کی زبردست گونج تھی اتنی بلند اور تیز کہ بیان نہیں کر سکتا۔اس آواز سے طبیعت میں ہیبت طاری ہو گئی، خوف و دہشت کی ملی جلی کیفیت میں بیت المقدس نظر آیا جہاں لوگ عبادت کر رہے تھے۔بیت المقدس کے گنبد کو دیکھنے لگا۔اسی دوران کسی نادیدہ مخلوق نے میرے کانوں میں سرگوشی کی۔ میں اس سرگوشی سے بے سدھ ہو گیا۔ سرگوشی میں کہا گیا۔ ''یہ کمال نہیں ہے کہ گنبد پر غور کیا جائے۔اصل حقیقت یہ ہے پیغمبروں کی ذات بابرکت پر تفکر کیا جائے کہ ان کے پاس اللہ کے عطا کردہ علوم کے کون سے خزانے ہیں۔نوع انسانی کا ہر فرد ان خزانوں سے مستفید ہو سکتا ہے۔''

اس آواز کے ساتھ ہی میں بری طرح بے قرار ہو گیا۔دل کی دھڑکن تیز ہو گئی اور مراقبہ کی کیفیت سے باہر آ گیا۔اس وقت جسم پسینے سے شرابور تھا۔(کمال)

ورود:

ادراک گہرا ہو کر نگاہ بن جاتا ہے اور باطنی اطلاعات تصویری خدوخال میں نگاہ کے سامنے آ جاتی ہیں۔اس کیفیت کا نام ورود ہے۔ ورود اس وقت شروع ہوتا ہے جب ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ غنودگی کا غلبہ کم سے کم ہو جائے۔ذہنی مرکزیت قائم ہوتے ہی باطنی نگاہ حرکت میں آ جاتی ہے۔ یکایک کوئی منظر نگاہ کے سامنے آ جاتا ہے۔چونکہ شعور اس طرح دیکھنے کا عادی نہیں ہوتا اس لئے وقفہ وقفہ سے ذہنی مرکزیت قائم ہوتی ہے اور پھر ٹوٹ جاتی ہے۔ دیکھے ہوئے مناظر میں سے کچھ یاد رہتے ہیں باقی بھول کے خانے میں جا پڑتے ہیں۔ رفتہ رفتہ آدمی ورود کی کیفیت کا عادی ہو جاتا ہے اور مراقبہ میں واردات و مشاہدات کا سلسلہ منقطع نہیں ہوتا۔ کبھی مشاہدات میں اتنی گہرائی پیدا ہو جاتی ہے کہ آدمی خود کو واردات کا حصہ سمجھتا ہے۔ مشاہدات میں ترتیب قائم ہونے لگتی ہے اور معانی و مفہوم ذہن پر منکشف ہو جاتے ہیں۔

*پہلے کی نسبت اس ہفتہ مراقبہ کی کیفیات اچھی رہیں۔ تصور گہرا قائم ہوا اور یکسوئی رہی۔ایک خاص بات یہ ہے کہ عبادت میں یکسوئی پیدا

ہو گئی ہے۔ آنکھیں ایک جگہ مرکوز ہوتی ہیں تو نظر جم جاتی ہے تصور اور زیادہ گہرا ہو جاتا ہے اور باطنی آنکھ دیکھنا شروع کر دیتی ہے۔ عبادت کرتے وقت مقامات مقدسہ سامنے آجاتے ہیں۔ احساس کمتری سے بہت حد تک نجات مل گئی ہے، خود اعتمادی اور یقین پیدا ہو گیا ہے۔ آج سارا دن ذہن بالکل یکسو رہا، جس طرف خیال جاتا ہے وہ چیز یا منظر نگاہوں کے سامنے آجاتا ہے۔ ذہن نے Space کی اس حد تک نفی کر دی ہے کہ ساری زمین اور ہر ملک ہر شہر چند قدم کے فاصلے پر نظر آتا ہے۔ کراچی، لاہور، وغیرہ سب سامنے نظر آتے ہیں۔ ذہن میں ایک عجیب وسعت اور تیزی پیدا ہو گئی ہے۔ (احسان اللہ۔ سوات)

* مراقبہ میں مختلف قسم کی اشیاء نظر آتی ہیں اور اس کے ساتھ گرمی کا احساس بڑھ جاتا ہے اور پھر یہ سب ناقابل برداشت ہو جاتا ہے اس وجہ سے مراقبہ کا وقت کم کرنا پڑتا ہے۔ مراقبہ میں دیکھا کہ اپنے جسم سے کچھ دور ایک چمکدار روشنیوں سے بنا ہوا جسم ہے۔ جوں جوں تصور میں گہرائی پیدا ہوتی گئی روشنیوں کے جسم کی چمک میں اضافہ ہوتا گیا۔ دل بھی روشنیوں سے چمکتا ہوا نظر آیا۔ میں محسوس کرتا رہا کہ میرے ماتھے پر کوئی خوبصورت آنکھ ہے۔ دوران مراقبہ ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ میری پیشانی کی آنکھ روشن ہو گئی ہے اور میں اس آنکھ سے دیکھ رہا ہوں۔ میں جس طرف بھی نظر دوڑاتا ہوں ہر چیز مختلف رنگوں کا مجموعہ بن جاتی ہے۔ (وقار احمد)

* مراقبہ کے دوران ذہنی یکسوئی بڑھنے سے مادی جسم کا احساس نہ رہا اور جسم مثالی واضح ہونے لگا۔ ایسا محسوس ہوا کہ جسم کے اندر کائنات موجود ہے۔ اور کمر کی جڑ سے برقی رو مسلسل خارج ہو کر جسم میں گردش کر رہی ہے یکایک ایک جھٹکا لگا اور جسم مثالی مادی جسم سے الگ ہو گیا۔ دیکھا کہ سامنے بہت بڑا خلاء ہے اور جسم لطیف لہروں کے دوش پر ہوا میں اڑ رہا ہے۔ جسم مثالی سے ایک لہر شعاع کی طرح نکل رہی ہے جس کی روشنی سے خلاء میں ہر چیز واضح نظر آتی ہے۔ (محمد اسلم)

الہام:

بعض لوگوں کی باطنی سماعت باطنی نگاہ سے پہلے کام کرنے لگتی ہے۔ سماعت کے حرکت میں آجانے سے آدمی کو ورائے صوت آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ پہلے پہل خیالات آواز کی صورت میں آتے ہیں۔ پھر فضا میں ریکارڈ شدہ مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ بالآخر آدمی کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ جدھر اس کی توجہ جاتی ہے اس سمت کے مخفی معاملات اور مستقبل کے حالات آواز کے ذریعے سماعت میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب بار بار یہ عمل ہوتا ہے تو آواز کے ساتھ ساتھ نگاہ بھی کام کرنے لگتی ہے اور تصویری خدوخال نگاہ کے سامنے آجاتے ہیں۔ اس کیفیت کو کشف کہتے ہیں۔

ابتدائی مرحلے میں کشف ارادے کے ساتھ نہیں ہوتا۔ یکایک خیال کے ذریعے آواز کے وسیلے سے یا تصویری منظر کی معرفت کوئی بات ذہن میں آجاتی ہے اور پھر اس کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

مثال:

آپ گھر میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ اچانک ذہن میں کسی دوست کا خیال آنے لگتا ہے اور کچھ دیر بعد وہ دوست آجاتا ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ آواز کے ذریعے یہ اطلاع ذہن میں وارد ہوتی ہے۔ تیسری صورت یہ ہے کہ دوست کی آمد کا منظر نگاہوں کے سامنے آجاتا ہے۔

کشفی صلاحیت جب ترقی کے مراحل طے کر کے شہود بنتی ہے تو ارادے کے ساتھ عمل ہونے لگتا ہے اور آدمی کسی بات یا کسی واقعے کو ارادے کے ساتھ معلوم کر سکتا ہے۔

کشف کی کیفیت میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے کہ ظاہری اور باطنی حواس ایک ساتھ متحرک رہتے ہیں۔ طالب علم کے ذہن میں اتنی سکت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ بیک وقت مادی اور روحانی دنیا کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کیفیت کے وارد ہونے کے لئے ضروری نہیں ہے کہ صاحب مراقبہ کسی جگہ بیٹھ کر آنکھیں بند کرے۔ البتہ یہ کیفیت اختیاری نہیں ہوتی۔ چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، اچانک طاری ہو جاتی ہے اور ازخود ختم ہو جاتی ہے۔ یہ حالت دن میں کئی بار بھی وارد ہو سکتی ہے اور بسا اوقات ہفتوں میں ایک مرتبہ بھی طاری نہیں ہوتی۔ اس کیفیت کا نام ''الہام'' ہے۔

وحی کی حقیقت:

سورہ آل عمران نمبر 66 :

ترجمہ: ''یہ واقعات غیب کی خبروں میں سے ہیں۔ ہم وحی کرتے ہیں ان کی آپ کی طرف اور نہ تھے آپ ان کے پاس جب پھینک رہے تھے وہ (مجاور) اپنی قلمیں۔ کون سرپرستی کرے گا ان میں سے مریم کی۔ اور نہ تھے آپ ان کے پاس جب وہ آپس میں جھگڑ رہے تھے۔''

مذکورہ بالا آیت کی رو سے وحی کی تعریف یہ ہوئی کہ وحی منجانب اللہ ہوتی ہے۔ وحی وہ نور ہے جس کے اندر غیب کی خبریں ہوتی ہیں۔ یہ خبریں گذشتہ واقعات کی بھی ہو سکتی ہیں۔ اور آئندہ آنے والے واقعات کے خاکے بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ پیغمبروں کو اللہ تعالیٰ نے گزرے ہوئے واقعات اور آنے والے حالات دونوں ہی سے باخبر رکھا ہے۔ اس کے علاوہ وحی کے اندر کسی بندے کا شعور وارادہ کام نہیں کرتا۔ بلکہ وحی کے اندر صرف اللہ تعالیٰ کا تفکر کام کرتا ہے۔ سورۃ اعراف نمبر 203

ترجمہ: ''اور جب آپ نہیں لاتے ان کے پاس کوئی آیت تو کہتے ہیں۔ کیوں نہ بنالیا، تم نے خود اسے۔ فرمایئے۔ میں تو اس کی پیروی کرتا ہوں۔ جو وحی کی جاتی ہے میری طرف میرے رب سے۔ یہ روشن دلیلیں ہیں تمہارے رب کی طرف سے اور ہدایت اور رحمت ہیں اس قوم کے لئے جو ایمان لاتی ہیں۔''

وحی کی مزید وضاحت اس آیت میں کی گئی ہے۔

سورہ الشوریٰ نمبر 51-52

ترجمہ: ''اور کسی بشر کی یہ شان نہیں کہ کلام کرے اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ (براہ راست) مگر وحی کے طور پر یا پس پردہ یا بھیجے کوئی پیغمبر اور وہ وحی کرے اس کے حکم سے جو اللہ تعالیٰ چاہے۔ بلاشبہ وہ اونچی شان والا بہت دانا ہے۔ اور اسی طرح ہم نے بذریعہ وحی بھیجا آپ کی طرف ایک جانفزا کلام اپنے حکم سے۔ نہ آپ یہ جانتے تھے کہ کتاب کیا ہے۔ اور نہ یہ کہ ایمان کیا ہے۔ لیکن ہم نے بنا دیا اس کتاب کو نور، ہم ہدایت دیتے ہیں جس کو چاہتے ہیں اپنے بندوں سے۔''

اس آیت میں وحی کی تمام طرزوں کا بیان ہے۔ وحی کو اللہ تعالیٰ نے اپنا کلام کہا ہے۔ اللہ کا کلام اپنی مخلوق پر مختلف ذرائع سے نازل ہوتا ہے۔ وحی کے طور پر یا پس پردہ۔ جیسے حضرت موسیٰ علیہ السلام پر تجلی کا نزول ہوا۔ کوہ طور پر اللہ تعالیٰ ن ے اپنی تجلی نازل فرمائی۔ اور حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے کلام کیا۔ یہ طریقہ وحی وہ ہے جس کو پس پردہ یعنی حجاب میں کہا گیا ہے۔ ذات باری تعالیٰ اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کے درمیان یہ تجلی حجاب بن گئی کہ ذات باری تعالیٰ کو وہ نہ دیکھ سکے۔ بلکہ صرف حجاب کو دیکھا اور حجاب کے ذریعے کلام الٰہی سنا۔ پیغمبر کے ذریعے یعنی حضرت جبریل علیہ السلام کے ذریعے سے وحی پیغمبروں تک پہنچائی گئی۔ پیغمبروں کے بعد وحی کا سلسلہ منقطع ہو چکا ہے۔ مگر وحی کی ذیلی طرزیں کشف، الہام اور القاء کی صورت میں باقی ہیں۔ اسی کی طرف آیت بالا میں اشارہ ہے کہ کسی بشر کی یہ شان نہیں ہے۔ یہاں بشر کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ رسول یا پیغمبر کا لفظ نہیں استعمال کیا گیا۔ یعنی ایک عام بشر بھی وحی کی ذیلی طرزوں کے ذریعے اللہ تعالیٰ کے کلام کو حاصل کر سکتا ہے۔ انہیں ذیلی طرزوں میں کشف، الہام اور القاء کے ساتھ ساتھ سچے خواب بھی شامل ہیں۔ سورہ نحل میں اللہ تعالیٰ نے مکھی پر وحی کرنے کا بیان کیا ہے۔ مکھی پر وحی بھی وحی کی ذیلی طرزوں میں سے ہے۔ جو پیغمبران علیہ السلام کے طریقہ نزول وحی سے مختلف ہے۔ نزول وحی کا وہ مخصوص طریقہ جس طریقے سے پیغمبران علیہ السلام پر وحی نازل کی جاتی تھی۔ پیغمبروں کے ساتھ ہی منقطع ہو چکا ہے۔ مگر پیغمبروں کے بعد بھی اللہ تعالیٰ کا کلام اس کا حکم اور اس کا تفکر اس کی مخلوق میں ضرور نازل ہوتا رہتا ہے اور ہوتا رہے گا۔ یہی وحی کی ذیلی طرزیں ہیں۔

اللہ تعالیٰ نور ہے۔ اس کا کلام بھی نور ہے۔ اللہ تعالیٰ ہماری رگِ جاں سے قریب ہونے کے باوجود بھی ہم اس کا ادراک اپنے شعوری حواس سے نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وحی جو کہ اللہ تعالیٰ کے کلام کا نور ہے۔ اس نور کو جذب کرنے کے لئے پہلے شعور میں سکت ہونا ضروری ہے۔ شعوری سکت کی بناء پر ہی وحی کی مختلف طرزیں وجود میں آئی ہیں۔ پیغمبران علیہ السلام اللہ تعالیٰ کے براہ راست تربیت یافتہ ہیں۔ لہٰذا ان کے شعور میں اس قدر سکت تھی کہ وہ وحی کے انوار کو براہ راست اپنے لطیفہ قلبی کے اندر منتقل کرنے کی قوت رکھتے تھے۔ روح کے تمام لطائف وہ مرکزیتیں ہیں جن مراکز میں روشنیاں ذخیرہ ہوتی ہیں۔ لطیفہ قلبی اور نفسی کا دائرہ وہ ہے، جس مرکز کے اندر دنیاوی روشنیاں ذخیرہ رہتی ہیں۔ یعنی نارمل حالت میں یہ مرکز مادی روشنیوں کو ذخیرہ کرتے ہیں۔ مگر خاص حالتوں میں یہ مراکز نور اور تجلی کو جذب کرنے کی سکت بھی رکھتے ہیں۔ ان کی سکت کو ارادے کے ساتھ بڑھایا جا سکتا ہے۔ جب تک نور جذب کرنے کی سکت پیدا نہیں ہوتی۔ انوار منتقل نہیں ہوتے۔ ایک بھرے ہوئے گلاس میں مزید پانی کی گنجائش نہیں ہوتی۔ شعور میں جو روشنیاں منتقل ہوتی ہیں۔ وہ لاشعور سے آتی ہیں۔ لاشعور روح کا ادراک ہے۔ یہ ادراک نور اور تجلی میں کام کرتا ہے۔ گویا روح انسانی کے پاس نظر کے تین لینس (Lens) ہیں۔ ایک نظر مادی دنیا میں کام کرتی ہے دوسری نظر نور میں کام کرتی ہے۔ تیسری نظر تجلی میں کام کرتی ہے۔ کائنات کے ان تینوں مقامات (Zones) میں عالمین آباد ہیں۔ ہر زون میں اسمائے الٰہیہ کے نظام جاری و ساری ہیں۔ اسمائے الٰہیہ کی تجلیوں کی معین مقداریں کائنات کے تمام نظام کو سنبھالے ہوئے ہیں۔ ہر زون میں تجلیوں کی مختلف مقداریں کام کر رہی ہیں۔ ان ہی مقداروں کے تعین سے کائناتی سسٹم قائم ہے اور کائناتی سسٹم فارمولوں سے مرکب ہے۔ یہ فارمولے تجلی کے لینس سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ نور کے لینس سے ان فارمولوں سے بنی ہوئی اشیاء کی باطنی اشکال دیکھی جا سکتی ہیں اور مادی لینس سے شئے کا ظاہری جسم سامنے آ جاتا ہے۔ اس طرح ایک شئے کا

وجود تجلی، نور اور مادی تینوں عالمین میں پایا جاتا ہے۔ یعنی کائنات تین زون پر مشتمل ہے۔ ایک زون ہر وقت ہماری نظر کے سامنے رہتا ہے۔ جبکہ باقی دو زون نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔

جو زون نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔ وہ ہمارا لاشعور ہے۔ لاشعور میں روح کی جو نظر کام کر رہی ہے اور روح کے پرتوں کے جو ادراک کام کر رہے ہیں۔ وہ ادراک مستقل شعور کو اطلاع دیتے رہتے ہیں۔ روح کا ہر پرت اللہ تعالیٰ کے حکم پر حرکت میں ہے۔ چنانچہ اس حرکت کی اطلاع لاشعور سے شعور میں منتقل ہوتی رہتی ہے۔ اسی کو غیب کی خبریں کہا گیا ہے۔ تجلی کے پرت سے جو خبریں شعور میں منتقل ہوتی ہیں۔ وہ وحی ہے۔ تجلی کے دائرے میں براہ راست تفکر سے کائنات کی نزولی حیثیت کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ روح کو اللہ تعالیٰ نے تخلیقی علوم عطا فرمائے ہیں۔ تجلی جب روح کے لطائف سے گزرتی ہے۔ تو روح کی فکر اسے تخلیقی شکل میں ڈھال دیتی ہے۔ یہ صورت نور اور روشنیوں میں ہوتی ہے اور پھر مادی جسم اختیار کر کے نظر کے سامنے آجاتی ہے۔ جب لاشعور اور شعور دونوں کی رفتار ایک ہو جاتی ہے۔ یعنی روح کے تینوں دائرے بیک وقت حرکت میں آجاتے ہیں۔ تو ان کا درمیانی فاصلہ ختم ہو جاتا ہے۔ تجلیوں کا نزول براہ راست شعور میں ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں تجلی کا شعور غالب آجاتا ہے۔ اللہ کا تفکر غالب اور بندے کا شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ پیغمبروں کے اندر تجلی کا انتہائی لطیف ترین ادراک کام کرتا ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کے تفکر کو اپنی روح کے ادراک کے ذریعے جان لیتے ہیں۔ ان کے اوپر روح کے لطیف حواس غالب آجاتے ہیں اور مادی دنیا میں بھی وہ روح کے حواس کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں۔ تجلی در حقیقت اللہ نہیں ہے بلکہ اللہ کی ذات کا عکس ہے۔ تجلی اللہ کا حجاب ہے۔ اس حجاب کے بغیر کوئی بھی اللہ کو نہیں دیکھ سکتا۔ نہ ہی کسی بشر کی رسائی ممکن ہے۔ کائنات اللہ کی تخلیق ہے۔ روح کی نظر ہر شئے کو تخلیقی صورت نہیں اختیار کرتی اس کا نام اور اس کی شناخت نہیں ہو سکتی۔ روح امر ربی ہے۔ انسان کی روح اللہ کے امر کو سارے عالمین میں پھیلانے والی ہے۔ پہلے روح خود امر کی تجلیوں کی ماہیت حاصل کرتی ہے۔ جیسے کمپیوٹر میں پروگرام فیڈ کیا جائے تو مشین اس پروگرام کو تخلیقی صورت دے کر اسکرین پر نشر کر دیتی ہے۔ پروگرام جو کمپیوٹر میں فیڈ کیا جاتا ہے۔ وہ محض نمبر اور الفاظ یعنی فارمولے کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس فارمولے کو کمپیوٹر کی اندرونی مشین تخلیقی صورت بخشتی ہے۔ اور پھر یہ صورت اسکرین پر ظاہر ہو جاتی ہے۔ اس طرح ایک پوری شئے اپنی مکمل شکل و صورت کے ساتھ پہچانی جاتی ہے۔ اللہ کی جانب سے جو تجلیاں روح پر نازل ہوتی ہیں اسے روح میں تجلی کا دائرہ اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ یہ تجلیاں اللہ کے تفکر کی متعین مقداریں ہیں۔ مقدار کائنات کا کوئی نہ کوئی فارمولا ہے۔ روح میں اس فارمولے کی ماہیت ظاہر ہو جاتی ہے۔ یعنی تخلیق کا باطن سامنے آجاتا ہے۔ اس میں اسمائے الٰہیہ کی روشنیوں اور ان کی حرکات و نظام کی مکمل تفصیل ہے اور پھر روشنیوں کے دائرے میں شئے کا جسم تخلیق ہوتا ہے۔ یہ جسم اپنے اندر فیڈ کئے ہوئے پروگرام کے مطابق اپنی حرکات و افعال انجام دیتا ہے۔

وحی کی حقیقت یہ ہے کہ شعور میں براہ راست وہ تجلیاں نزول کرتی ہیں۔ جو تجلیاں اللہ کی جانب سے روح میں نازل ہوتی ہیں۔ روح ان تجلیوں کو اسی طرح شعور میں منتقل کر دیتی ہے۔ اور شعور ان تجلیات کے اندر تفکر کے ذریعہ معانی پہناتا ہے۔ وحی کے نزول کے وقت شعور کی رفتار لاشعور کے برابر ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وحی کے کلام میں دنیاوی خیال کی روشنی شامل نہیں ہوتی۔ پیغمبران علیہ السلام کے بعد اگرچہ وحی کا سلسلہ منقطع ہو چکا ہے۔ مگر علوم نبوت کے انوار دنیا میں موجود ہیں۔ اللہ کا کلام آسمانی کتابیں ہمارے درمیان موجود

ہیں۔جب بھی کوئی بندہ پیغمبروں کی سنت پر چل کر ان کے اسوہ حسنہ پر عمل کرتا ہے۔ان علـــــوم کے انوار اس کی روح میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں۔اللہ نے پیغمبروں پر وحی نازل کر کے ان کے شعور کو اس حد تک بیدار کر دیا کہ وہ اپنی روح کی حرکات کو پہچان گئے۔اور اپنی ذات کے ذریعے سے اللہ کی ذات وصفات کا عرفان حاصل کر لیا۔پیغمبروں کی سنت پر جو کوئی بھی عمل کرتا ہے۔اس کے اندر پیغمبروں کا تفکر پیدا ہو جاتا ہے۔اور پیغمبروں کے وسیلے سے انہیں اللہ کے علوم حاصل ہو جاتے ہیں۔اور وہ کائناتی سسٹم کی حقیقت سے واقف ہو جاتے ہیں۔

کشف:

- مراقبہ کی نشست میں آنکھیں بند کیں تو روشنی کے جھماکے ہونے لگے اور مختلف چیزیں نظر آنے لگیں۔میں نے کئی قریبی رشتہ داروں کی آوازیں سنیں۔آوازیں اتنی واضح تھیں کہ ایک دفعہ بات کا جواب زبان سے ادا ہو گیا۔مراقبہ کے آخر میں خود کو اپنے اندر سے نکلتے اور چھت کی طرف اٹھتے دیکھا گھبرا کر آنکھیں کھول دیں اور چھت کی طرف دیکھنے لگا۔میں نے ایک ہیولے کو چند سیکنڈ کے لئے چھت کی طرف بڑھتے دیکھا۔
- مراقبہ میں روضہ اقدس علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دیکھا پھر ایک پہاڑی سلسلہ نظر آیا۔پہاڑ کے دامن میں خوبصورت باغ تھا۔دور دور تک ہریالی تھی بہت ہی خوبصورت منظر تھا۔مراقبہ میں اتنا محو ہو گیا کہ دنیا ومافیہا سے بے خبر ہو گیا۔ایک دفعہ ذہن بھٹکا تو سینے کو آہستہ آہستہ سانس کی وجہ سے ہونے والی جنبش بھی ناگوار گزری۔مراقبہ میں ایک دوست کا خیال آیا تو یوں لگا جیسے وہ میرے سامنے کھڑا ہے۔میں اس کو واضح طور پر دیکھ رہا تھا۔ذہن میں رشتہ داروں کا خیال آیا اور ان کی آوازیں صاف سنائی دینے لگیں۔اگلے روز میں نے ان رشتہ داروں سے معلوم کیا تو انہوں نے تصدیق کی کہ وہ گذشتہ شب یہی باتیں کر رہے تھے۔
- عشاء کی نماز کے لئے کھڑی ہوئی تو محسوس ہوا کہ حضور پاک علیہ الصلوٰۃ والسلام امامت کر رہے ہیں۔میں آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے بالکل پیچھے صف میں کھڑی ہوں۔میرے دائیں جانب حضور قلندر بابا اولیاءؒ اور بائیں جانب بابا جی (حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی) ہیں۔دوسرے مذاہب کے برگزیدہ لوگ بھی صفوں میں موجود ہیں۔سارا وقت یہی دیکھتی اور محسوس کرتی رہی کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے جسم اطہر سے نور کی شعائیں نکل کر میرے اندر جذب ہو رہی ہیں۔آپ کے نور کی روشنی میں مجھے سارا وقت آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا چہرہ مبارک بہت صاف نظر آتا رہا۔حالانکہ آپ کی پیٹھ میری جانب تھی۔آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام عربی لباس میں ملبوس تھے۔آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا رخ انور نہایت ہی روشن اور تابناک دکھائی دیا اور آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی روشنیوں سے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اطراف میں نور کا ایک ہالہ دکھائی دیا۔میں بالکل آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پیچھے تھی اس لئے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی روشنی براہ راست میرے اوپر پڑ رہی تھی۔میری تمام تر توجہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی جانب تھی۔ اس وجہ سے میں آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اطراف میں کھڑے ہوئے باقی حضرات کی شکل وصورت نہ دیکھ سکی۔

میں نے دیکھا کہ میں تجلیوں سے بنی ہوئی ہوں۔میرا جسم بہت روشن ہے اور میں ایک ایسی فضا میں بیٹھی ہوں جہاں چاروں طرف روشنی کے سوا اور کچھ نہیں ہے۔مجھے ایسا محسوس ہوا کہ میں اس نورانی فضا میں بالکل مراقبہ کی سی کیفیت میں بیٹھی ہوں۔میں بالکل ساکت

تھی اور میری کھلی ہوئی نظریں سامنے فضا میں جمی ہوئی تھیں۔ ذہن بالکل کورے کاغذ کی طرح خالی اور ساکت تھا۔ اب ایسا دکھائی دیا جیسے نظر کے سامنے سے ایک انتہائی تیز روشنی آئی اور میری پیشانی میں داخل ہو گئی۔ (سعیدہ خاتون)

- رات کے سوا آٹھ بجے میں اپنے فرنٹ روم میں بیٹھی تھی کہ اچانک میرے سامنے والی دیوار پر ایک دودھیا روشنی کا تقریباً ڈیڑھ فٹ قطر کا دائرہ نمودار ہوا۔ جو ایک طرف سے شروع ہو کر چلتا ہوا دوسرے سرے پر پہنچ کر واپس آجاتا اور پھر نئے سرے سے اس ہی جگہ سے نمودار ہوتا جہاں سے کہ پہلے شروع ہوا تھا۔ کمرے میں ٹیوب لائٹ روشن تھی مگر اس ہالہ کی روشنی ٹیوب لائٹ کی روشنی سے بھی زیادہ نمایاں تھی۔ یہ سلسلہ کوئی 10 منٹ تک جاری رہا۔ اچانک اس روشنی کے فوراً بعد ایک شکل نمودار ہوئی۔ یہ شکل سابقہ لائٹ سے زیادہ روشن تھی۔ یہ شکل تقریباً 5 یا 6 منٹ تک سامنے رہی۔ میں ٹکٹکی باندھے بالکل ساکت اور مبہوت سی ہو کر اس نورانی شکل کو دیکھتی رہی۔ مجھے دنیا و مافیہا کا کوئی ہوش نہیں تھا۔ جب یہ نورانی شکل نظروں سے اوجھل ہو گئی تو میرے دماغ کو ایک جھٹکا سا لگا۔ اور ذہن میں آیا کہ یہ تو حضور قلندر بابا اولیاءؒ تھے۔ نورانی صورت کا پوز بالکل وہی تھا جو کہ حضور سرکار قلندر بابا اولیاءؒ کا ہے۔ فوراً ہی میرے آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ اور میری طبیعت کچھ اس طرح کی ہو گئی کہ میں وہ کیفیت بیان نہیں کر سکتی۔ دل کی دھڑکن اس قدر تیز ہو گئی کہ بس یوں لگتا تھا کہ اب باہر نکل آئے گا۔ (ریحانہ)
- اچانک مجھے یہ احساس ہوا کہ میرے جسم کے اندر سے ایک جسم نکل رہا ہے پھر وہ جسم کھڑکی سے ہوتا ہوا آسمان کی بلندیوں پر جانے لگا۔ جسم کے اوپر سفید نوری لباس تھا۔ پوری فضا بھی سفید دھویں سے بھری ہوئی نظر آ رہی تھی۔ اس نورانی جسم نے سات راستوں کو عبور کیا جیسے جیسے وہ جسم اوپر جاتا رہا۔ منظر نہایت دل کش، ہر طرف سفید روشنی پھیلی ہوئی ہے۔ وہ جسم کچھ پریشان سا ہے۔ اتنے میں اس روشن جسم نے منہ اوپر اٹھایا تو آواز آئی ''اللہ تمہاری مدد کرے گا۔'' جب یہ آواز میرے روحانی جسم نے سنی تو میرے مادی وجود پر لرزہ طاری ہو گیا۔ دل دھڑکنے لگا۔ پھر اللہ اکبر کی آواز آئی اور میں جھک گیا۔ پھر سجدہ کیا۔ دل چاہا کہ زندگی بھر سجدہ میں پڑا رہوں۔ میں نے دیکھا کہ بہت سے فرشتے ہاتھ باندھے بڑے ادب سے دو قطاروں میں کھڑے ہوئے ہیں۔ جن کا منہ ایک دوسرے کی طرف ہے۔ ان کے درمیان 5 یا 6 فٹ کا فاصلہ ہے۔ میرا روحانی جسم اس درمیانی جگہ آ گیا۔ سامنے جیسے ہی نگاہ اٹھی میرے اوپر کپکپی طاری ہو گئی۔
- مراقبہ میں آنکھیں بند کر بیٹھا تو چند لمحے بعد محسوس ہوا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے باہر آ گیا ہوں۔ اور سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روضۂ اطہر پر حاضر ہوں۔ جیسے ہی یہ کیفیت ہوئی دل ہی دل میں درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ جسم و جاں کو محسوس ہوا کہ جالی مبارک کے اندر سے ٹھنڈی روشنی نکل کر مجھ پر پڑ رہی ہے۔ پھر دیکھا کہ میں خانہ کعبہ میں ہوں۔ خانہ کعبہ سے چند ہی لمحوں میں آسمان کی طرف پرواز شروع کر دی۔ راستے میں مختلف لوگ نظر آئے۔ بعض لوگوں کو میں جانتا ہوں۔ رفتہ رفتہ ایسی جگہ پہنچ جاتا ہوں جہاں سے آگے جانے کی سمت راستہ نہیں ہے۔ یہاں فرشتوں کی قطاریں نظر آتی ہیں۔ اس کیفیت کو زیادہ دیر برداشت نہیں کر سکا۔ پھر دیکھا کہ میں اپنے کمرہ میں ہوں۔ محسوس ہوا کہ میرا وجود سارے کمرے پر محیط ہے اور مراقبہ ختم کر دیتا ہوں۔ مغرب سے جنوب کی طرف روشنیوں کا یہ وجود سفر کر رہا ہے۔ میں گھر کے سامنے آ کر رک جاتا ہوں۔ تو ایسے لگتا ہے

جیسے یہ میں خود ہی ہوں۔ زیادہ توجہ سے دیکھتا ہوں تو پیدائش کے وقت سے لے کر آج تک کے حالات ویڈیو فلم کی طرح نظر آتے ہیں۔ جن میں تلخ یادیں، خوشی، اچھائیاں، برائیاں سب موجود ہیں۔ زیادہ توجہ کرتا ہوں تو مستقبل کی باتیں بھی نظر آتی ہیں کچھ باتیں صاف سمجھ لیتا ہوں۔ کچھ زیادہ واضح نہیں ہوتیں۔ اس مثالی وجود کو دیکھتا ہوں کہ نور کے تاروں سے آسمان کے بہت اوپر کسی چیز کے ساتھ بندھا ہوا ہے۔ لیکن اس چیز کو زیادہ دیر تک دیکھ نہیں سکتا۔ پھر مراقبہ ختم کر دیتا ہوں۔ (علی اصغر)

- دیکھتی ہوں کہ مرشد کریم حضور باباجی میرے ساتھ ہیں۔ فرماتے ہیں کہ آؤ تمہیں آسمانوں کی سیر کراتے ہیں۔ ہم اوپر اٹھتے چلے جاتے ہیں۔ ہمارا جسم بہت ہی ہلکا پرندے کی مانند ہے۔ ہم اڑتے ہوئے آسمانوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ آسمانوں کے اندر ہم تیز روشنی کے بادل کے اندر سے گزرتے ہیں۔ پھر ایک شفاف فضا آجاتی ہے۔ جس میں نیچے بہت ہی صاف دکھائی دیتا ہے۔ نیچے زمین پر شہر آباد ہیں۔ لوگ زیادہ تر کھیتی باڑی کرتے دکھائی دیئے۔ یہ علاقہ بہت ہی سرسبز ہے۔ بہت بڑے بڑے شفاف دریا بہہ رہے تھے۔ دریاؤں کے کنارے کنارے لوگوں نے کاشتکاری کی ہوئی تھی اور پھل اور سبزیاں اگائی ہوئی تھیں۔ ایک نظر میں یہ سب کچھ دیکھ کر ہم پھر اوپر کی جانب اڑنے لگے۔ پھر روشنیوں کے بادل کے اندر سے ہمارا گزر ہوا۔ اور ہم ایک شفاف فضا میں آ گئے۔ جس کے اندر دور دور تک نظر پہنچتی تھی اور بہت صاف دکھائی دیتا تھا۔ جگہ جگہ بستیاں اور وادیاں نظر آتی تھیں۔ ہم اسی روشنیوں اور نور کے بادل میں سے گزر کر ایک شفاف فضا میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر روشنی اور نور کے بادل میں سے گزرتے ہوئے یہ احساس ہوتا تھا کہ یہ آسمان کی سرحد ہے۔ میں نے مرشد کریم سے کہا کہ باباجی میں تو سمجھی تھی کہ دو آسمانوں کے درمیان ایسا پردہ ہو گا جو لوہے یا اسٹیل کا ہو گا جس کے اندر بغیر اجازت ہر کوئی داخل نہیں ہو سکے گا اور نہ ہی کوئی چوری سے اس کو پار کر سکے گا۔ مگر یہاں تو صرف روشنیاں ہیں اور روشنی کے اندر سے تو بڑی آسانی سے گزرا جا سکتا ہے۔ یہ تو کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ مرشد کریم باباجی نے فرمایا۔

"آسمان انسان کی حد نظر ہے جب شعور لاشعور کی فضاؤں میں داخل ہوتا ہے تو شعور کی بینائی آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور انسان کی باطنی نظر لاشعور یا غیب کے عالمین میں دیکھتی ہے۔ غیب کے عالمین کو دیکھنے کے لئے اللہ کی جانب سے کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ مگر ہر آسمان کی حدود میں جو عالمین آباد ہیں وہاں اللہ کی مختلف صفات کی روشنیاں کام کر رہی ہیں۔ شعور کی نظر اس لئے آسمان کی حدود کو پار نہیں کر سکتی کیونکہ شعور اسمائے الٰہیہ کی روشنیوں کے قانون سے ناواقف رہتا ہے۔ مگر جو بندہ اسمائے الٰہیہ کے علوم اور ان کے قوانین سے واقف ہو جاتا ہے وہ اپنے ارادے اور شعور کے ساتھ لاشعور کے اندر داخل ہو جاتا ہے وہ بغیر کسی رکاوٹ کے غیب کی دنیا کا مشاہدہ اپنی باطنی نظر کے ساتھ کر لیتا ہے۔ ہر آسمان کی سطح اسمائے الٰہیہ کی ان روشنیوں سے بنی ہے جن کی روشنی یا شعاعیں اس عالمین میں داخل ہو کر عالمین کی تخلیق کرتی ہیں۔ آسمان کی سطح پر اسمائے الٰہیہ کی روشنیاں جمع ہونے کی وجہ سے نظر ان روشنیوں کے پار دیکھنے سے معذور رہتی ہے۔ مگر جب بندہ اللہ کی ذات اور صفات میں تفکر کرتا ہے تو اسمائے الٰہیہ کی یہ روشنیاں اس کے اندر جذب ہونے لگتی ہیں۔ اور یہ روشنیاں خود اپنا تعارف بندے سے کراتی ہیں۔ اس طرح شعور ان روشنیوں سے واقف ہو جاتا ہے اور شعور کا واقف ہونا ہی شعور کا دیکھنا ہے۔ اس دنیا میں بندہ جس حد تک اسمائے الٰہیہ کے علوم سیکھتا جاتا ہے اور اس میں یہ روشنیاں جذب ہوتی جاتی ہیں۔ مرنے کے بعد بندے کا اعراف انہی حدود کے اندر قائم

ہوتا ہے۔یعنی مرنے کے بعد بندہ اپنے ظاہری حواس کے ساتھ اور ظاہری نظر کے ساتھ ان عالمین میں رہتا ہے۔'' مرشد کریم باباجی کی زبانی یہ سن کر مجھے بہت خوشی ہوئی۔میں نے کہا:

''باباجی ان عالمین میں داخل ہونے اور ان کو دیکھنے اور ان کی سیر کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان دنیا میں ہی ان کے متعلق علوم حاصل کرے۔''

باباجی نے فرمایا کہ:

''صرف علم حاصل کرنا یا صرف جاننا ہی ضروری نہیں، اسمائے الٰہیہ کی صفات جب تک بندے کے اندر پیدا نہ ہو جائیں تب تک بندہ ان عالمین میں داخل نہیں ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ نے سات آسمان بنائے ہیں تا کہ بندہ ایک ایک آسمان پر کام کرنے والی روشنیوں کے علوم آہستہ آہستہ سیکھتا جائے اور دھیرے دھیرے اس کا شعور ان روشنیوں کو بتدریج جذب کرتا جائے۔ ہر آسمان شعور کی نشوونما کے مدارج ہیں۔ ہر آسمان شعور کی مختلف اسپیڈ کو ظاہر کرتا ہے یعنی شعور کے اندر موجود حواس جب اس رفتار سے حرکت کرنے لگتے ہیں۔ جو رفتار آسمانوں کے اندر بسنے والے عالمین میں کام کر رہی ہے اور ان آسمانوں کے عالمین میں جو مخلوق آباد ہے بندے کے حواس کی رفتار جب اس مخلوق کے اندر کام کرنے والے حواس کے برابر ہو جاتی ہے تب بندہ اس آسمان میں داخل ہو کر وہاں کے عالمین کی سیر کرتا ہے۔اور وہاں کے علوم حاصل کرتا ہے۔''

❖ مرنے کے بعد جس عالم میں روحیں منتقل کی جاتی ہیں وہ عالم اعراف ہے۔ مراقبہ میں دیکھتی ہوں کہ مرشد کریم باباجی کا ہاتھ میرے سر پر چھتری کی طرح رکھا ہے۔اور آپ کی انگلیوں سے نور کی دھاریں نکل کر میرے ذہن کے اندر جذب ہوتی جا رہی ہیں۔ جس سے سارا دماغ اندر باہر سے بہت روشن ہو گیا۔ اور میں فضا میں پرندے کی طرح اڑنے لگی مگر اس اڑان کے دوران بھی باباجی کا ہاتھ چھتری کی طرح اپنے سر پر دیکھتی رہی۔اڑتے ہوئے سارا وقت میں دل ہی دل میں اللہ کی حمد و ثنا اور شکر و ذکر کرتی رہی۔ ساتھ ساتھ نیچے بھی دیکھتی رہی کہ کن کن مقامات سے گزر رہی ہوں۔ نیچے نظر گئی تو اعراف کی زمین دکھائی دی۔ میں نے سوچا چلو اس کی سیر کرتے ہیں۔ میں اس زمین پر نیچے اتر آئی۔ نیچے اترتے ہی میں گھومنے پھرنے کی نیت سے سڑکوں پر چلنے لگی۔ بڑا خوبصورت شہر تھا۔ جگہ جگہ باغات تھے۔ نہریں تھیں اور موسم بے حد حسین تھا۔ میرا دل برابر اللہ کا ذکر و شکر کر رہا تھا۔اس دوران ایک ایسی بستی سے گزر ہوا جہاں چھوٹے چھوٹے گھر تھے اور اتنے خوبصورت موسم اور قدرت کی اتنی رنگینیوں کے باوجود بھی لوگ اپنے اپنے گھروں میں محبوس تھے۔ اندر نظر گئی تو دیکھا کہ سارے لوگ الگ الگ کمروں میں گردن جھکائے غم سے نڈھال بیٹھے ہیں۔ جیسے ان کے اندر اتنی سکت بھی نہیں ہے کہ وہ کم سے کم گردن ہی اٹھا کر خوبصورت ماحول کا نظارہ کر سکیں، تا کہ ان کے دل خوش ہوں۔ مجھے محسوس ہوا یہ سب لوگ دنیا کی یاد میں بے حال ہیں۔ ذہن میں آیا، اللہ نے تو انہیں نہیں روکا کہ تم فطرت کے ان حسین مناظر سے لطف اندوز نہ ہو۔ان لوگوں نے خود ہی اپنے آپ کو ان کوٹھریوں میں بند کر لیا ہے۔ اگر یہ لوگ دو قدم باہر آ جائیں تو کھلی فضا ان کے سارے غم دھو دے اور ان کے اندر صحتمند خوشیاں بھر دے۔ کچھ لوگ جانے پہچانے دکھائی دیئے۔ میں نے انہیں سمجھایا اور باہر آنے پر آمادہ کیا۔ پھر تھوڑی دیر بعد میں وہاں سے آگے چلی تو دیکھتی ہوں کہ بہت ماڈرن بستی ہے۔ بڑی ہی خوبصورت محل نما کوٹھیاں ہیں۔ان کوٹھیوں کے ڈیزائن جیومیٹری

کے ڈیزائن پر تھے اور بہت ہلکے ہلکے رنگوں کے پینٹ مکانوں پر تھے اور بہت ہی بھلے لگتے تھے۔اتنے میں ایک جانا پہچانا آدمی نظر آیا۔اس کاانتقال چند دن پہلے ہوا تھا۔وہ مجھ سے مل کر بے حد خوش ہوااور بولا۔

آنٹی! آپ یہاں کہاں؟اس نے بہت خوبصورت سوٹ پہنا ہوا تھا۔مجھے بھی اس سے مل کر بے حد خوشی ہوئی۔میں نے کہا۔میں تو اعراف کے ایسے کونے میں جانکلی تھی کہ جس کو دیکھ کر خوشی کے بجائے رنج و ملال ہوا ہے۔اچھا ہوا تم مل گئے۔کہنے لگا۔آیئے آنٹی میں آپ کو سیر کراتا ہوں۔پہلے میں آپ کو اپنے گھر لے چلتا ہوں۔اس نے مجھے ایک گاڑی میں بٹھایا۔مجھے اس نے بتایا کہ گاڑی ہم نے ڈیزائن کی ہے۔یہ فلائنگ ساسر کی طرح گاڑی تھی۔بڑی ہی خوبصورت اس میں بیٹھے تو نہ اسٹئرنگ وھیل نہ گیئر،کچھ بھی نہ تھا۔صرف لفٹ کی طرف اوپر نیچے جانے آنے کے لئے چند بٹن لگے ہوئے تھے۔میں نے کہا یہ چلے گی کیسے؟

آنٹی بس آپ کو جہاں جانا ہے اس کا خیال دل میں لے آیئے۔اس بٹن نما جگہ پر لائٹ جل جائے گی پھر یہ گاڑی خود بخود اس جگہ پہنچا دے گی اور ایسا ہی ہوا۔اس نے خیال کیا۔لائٹ جلی اور گاڑی تیز رفتار چل پڑی۔بہت خوبصورت سفید محل کے سامنے رکی۔اس کا ڈیزائن بھی جیومیٹری کے مثلث،چوکور وغیرہ قسم کے زاویوں پر بنا ہوا تھا۔مگر دیکھنے میں بہت ہی خوبصورت لگتا تھا۔اس نے مجھے گھر کی سیر کرائی، وہاں کی گاڑیاں دکھائیں۔بہت ماڈرن چیزیں تھیں۔اس نے مجھے بتایا کہ یہاں کے لوگوں کے دماغ بہت تیز ہیں،دنیا والے یہاں سے بہت پیچھے ہیں۔مگر یہاں بھی کچھ بستیاں ایسی تھیں جہاں پر لوگ ابتدائی حالت میں زندگی گزار رہے تھے۔مجھے احساس ہوا کہ وہ لوگ جو دنیا میں اپنے اوپر اللہ کے علوم کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔وہ یہاں آکر اور بھی زیادہ مفلوک الحال زندگی بسر کرتے ہیں۔کیوں کہ یہاں کی نارمل رفتار ہماری دنیا سے کم از کم 10ہزار گنا تک ہے۔ذہن کی رفتار سوائے علم کے اور کسی شئے سے نہیں بڑھ سکتی اور ذہن کی رفتار جتنی تیز ہوگی عمل کی رفتار بھی اسی مناسبت سے ہوتی ہے۔پھر ایسی تیز رفتار زندگی میں معاشرے کے اندر رہنے کے لئے ذہن کا اسی تناسب کو اختیار کرنا ضروری ہے۔ورنہ انسان اپنی تنہائی کی کوٹھری میں بند ہو جاتا ہے اور اپنے حال پر خود اس کی ذات کے سوا ترس کھانے والا کوئی نہیں ملتا۔یہ سب دیکھ کر میں نے اللہ کا بے حد شکر ادا کیا کہ اس نے مجھے ایسے علوم سیکھنے کی توفیق عطا فرمائی۔(بیگم عبدالحفیظ بٹ)

سیر

انسان کی روح میں ایک روشنی ایسی ہے جو اپنی وسعتوں کے لحاظ سے لامتناہی حدوں تک پھیلی ہوئی ہے۔اگر اس لامتناہی روشنی کی حد بندی کرناچاہیں تو پوری کائنات کو اس لامحدود روشنی میں مقید تسلیم کرناپڑے گا۔یہ روشنی موجودات کی ہر چیز کا احاطہ کرتی ہے۔اس کے احاطے سے باہر کسی وہم، خیال یا تصور کا نکل جانا ممکن نہیں۔روشنی کے اس دائرے میں جو کچھ واقع ہوا تھا یا بحالت موجودہ وقوع میں ہے یا آئندہ ہوگا وہ سب ذات انسانی کی نگاہ کے بالمقابل ہے۔

اس روشنی کی ایک شعاع کا نام باصرہ (دیکھنے کی قوت) ہے۔یہ شعاع کائنات کے پورے دائرے میں دور کرتی رہتی ہے۔یوں کہنا چاہئے کہ تمام کائنات ایک دائرہ ہے اور یہ روشنی ایک چراغ ہے۔اس چراغ کی لو کا نام باصرہ ہے۔جہاں اس چراغ کی لو کا عکس پڑتا ہے وہاں ارد گرد اور قرب و جوار کو چراغ کو دیکھ لیتی ہے۔اس چراغ کی لو میں جس قدر روشنیاں ہیں ان میں درجہ بندی ہے۔کہیں لو کی روشنی بہت ہلکی، کہیں ہلکی، کہیں تیز اور کہیں بہت تیز پڑتی ہے۔جن چیزوں پر لو کی روشنی بہت ہلکی پڑتی ہے۔ہمارے ذہن میں ان چیزوں کا تواہم پیدا ہوتا ہے۔تواہم لطیف ترین خیال کو کہتے ہیں۔جو صرف ادراک کی گہرائیوں میں محسوس کیا جاتا ہے۔جن چیزوں پر لو کی روشنی ہلکی پڑتی ہے۔ہمارے ذہن میں ان چیزوں کا خیال رونما ہوتا ہے۔جن چیزوں پر لو کی روشنی تیز پڑتی ہے۔ہمارے ذہن میں ان چیزوں کا تصور قدرے نمایاں ہو جاتا ہے اور جن چیزوں پر لو کی روشنی بہت تیز پڑتی ہے۔ان چیزوں تک ہماری نگاہ پہنچ کر ان کو دیکھ لیتی ہے۔

وہم، خیال اور تصور کی صورت میں کوئی چیز انسانی نگاہ پر واضح نہیں ہوتی اور نگاہ اس چیز کی تفصیل کو نہیں سمجھ سکتی۔اگر کسی طرح نگاہ کا دائرہ بڑھتا جائے تو وہ چیزیں نظر آنے لگتی ہیں جن سے نگاہ وہم، خیال اور تصور کی صورت میں روشناس ہے۔

شہود کسی روشنی تک خواہ وہ بہت ہلکی ہو یا تیز ہو، نگاہ کے پہنچ جانے کا نام ہے۔شہود ایسی صلاحیت ہے جو ہلکی سے ہلکی روشنی کو نگاہ میں منتقل کر دیتی ہے تاکہ ان چیزوں کو جو اب تک محض تواہم تھیں، خدوخال، شکل و صورت، رنگ اور روپ کی حیثیت میں دیکھا جاتا ہے۔

روح کی وہ طاقت جس کا نام شہود ہے، وہم کو، خیال کو یا تصور کو نگاہ تک لاتی ہے اور ان کی جزئیات کو نگاہ پر منکشف کر دیتی ہے۔شہود میں روح کا برقی نظام بے حد تیز ہو جاتا ہے اور حواس میں روشنی کا ذخیرہ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ اس روشنی میں غیب کے نقوش نظر آنے لگتے ہیں۔یہ مرحلہ شہود کا پہلا قدم ہے۔

اس مرحلے میں سارے اعمال باصرہ یا نگاہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی صاحب شہود غیب کے معاملات کو خدوخال میں دیکھتا ہے۔ قوت بصارت کے بعد شہود کا دوسرا مرحلہ سماعت کا حرکت میں آنا ہے اس مرحلہ میں کسی ذی روح کے اندر کے خیالات آواز کی صورت میں صاحب شہود کی سماعت تک پہنچنے لگتے ہیں۔

شہود کا تیسرا اور چوتھا درجہ یہ ہے کہ صاحب شہود کسی چیز کو خواہ اس کا فاصلہ لاکھوں برس کے برابر ہو، سونگھ سکتا ہے اور چھو سکتا ہے۔

ایک صحابیؓ نے رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ میں اپنی طویل شب بیداری کا تذکرہ کرتے ہوئے بتایا کہ "یارسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام! میں فرشتوں کو آسمان میں چلتے پھرتے دیکھتا تھا۔"

آنحضرت علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"اگر تم شب بیداری کو قائم رکھتے تو فرشتے تم سے مصافحہ کرتے۔"

دورِ رسالت علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اس واقعہ میں شہود کے مدارج کا تذکرہ موجود ہے۔ فرشتوں کا مشاہدہ باصرہ سے تعلق رکھتا ہے اور مصافحہ کرنا، لمس کی قوتوں کی طرف اشارہ ہے جو باصرہ کے بعد بیدار ہوتی ہیں۔

شہود کے مدارج میں ایک کیفیت وہ ہے کہ جب جسم اور روح کی واردات و کیفیات ایک ہی نقطہ میں سمٹ آتی ہیں اور جسم روح کا حکم قبول کرلیتا ہے۔ اولیاء اللہ کے حالات میں اس طرح کے بہت سے واقعات موجود ہیں۔ مثلاً ایک قریبی شناسا نے حضرت معروف کرخیؒ کے جسم پر ایک نشان دیکھ کر پوچھا کہ کل تک تو یہ نشان موجود نہیں تھا آج کیسے پڑ گیا؟ حضرت معروف کرخیؒ نے فرمایا۔ "کہ کل رات میں حالت نماز میں تھا کہ ذہن خانہ کعبہ کی طرف چلا گیا، میں خانہ کعبہ پہنچ گیا اور طواف کے بعد جب چاہ زم زم کے قریب پہنچا تو میرا پیر پھسل گیا اور میں گر پڑا، مجھے چوٹ لگی اور یہ اسی کا نشان ہے۔"

اسی طرح ایک بار اپنے مرشد کریم ابدال حق حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے جسم پر زخم کا غیر معمولی نشان دیکھ کر مصنف نے اس کی بابت دریافت کیا۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے بتایا۔ "رات کو روحانی پرواز کے دوران دو چٹانوں کے درمیان سے گزرتے ہوئے جسم ایک چٹان سے ٹکرا گیا جس کی وجہ سے یہ زخم آگیا۔"

جب شہود کی کیفیات میں استحکام پیدا ہو جاتا ہے تو روحانی طالب علم غیبی دنیا کی سیر اس طرح کرتا ہے کہ وہ غیب کی دنیا کی حدود میں چلتا پھرتا، کھاتا پیتا اور وہ سارے کام کرتا ہے جو اس کے نورانی مشاغل کہلا سکتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب مراقبہ کی مشق کے ساتھ ساتھ آدمی کے ذہن میں دنیا کی کوئی فکر لاحق نہیں ہوتی۔ یہاں وہ مکان کی قید و بند سے آزاد ہوتا ہے۔ اس کے قدم زمان کی ابتداء سے زمان کی انتہا تک ارادے کے مطابق اٹھتے ہیں۔ جب انسان کا نقطہ ذات مراقبہ کے مشاغل میں پوری معلومات حاصل کرلیتا ہے تو اس میں اتنی وسعت پیدا ہو جاتی ہے کہ زمان کے دونوں کناروں ازل اور ابد کو چھو سکتا ہے اور ارادے کے تحت اپنی قوتوں کا استعمال کر سکتا ہے۔ وہ ہزاروں سال پہلے کے یا ہزاروں سال بعد کے واقعات دیکھنا چاہے تو دیکھ سکتا ہے کیونکہ ازل سے ابد تک درمیانی حدود میں جو کچھ پہلے سے موجود تھا، یا آئندہ ہوگا، اس وقت بھی موجود ہے۔ شہود کی اس کیفیت کو عارفوں کی اصطلاح میں سیر یا معائنہ بھی کہتے ہیں۔

ابدال حق قلندر باباؒاولیاءؒ "لوح و قلم" میں فرماتے ہیں:

"جب عارف کی سیر شروع ہوتی ہے تو وہ کائنات میں خارجی سمتوں سے داخل نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے نقطہ ذات سے داخل ہوتا ہے۔ اسی نقطہ سے وحدت الوجود کی ابتداء ہوتی ہے۔ جب عارف اپنی نگاہ کو اس نقطہ میں جذب کر دیتا ہے تو ایک روشنی کا دروازہ کھل جاتا ہے وہ اس روشنی کے دروازے سے ایسی شاہراہ میں پہنچ جاتا ہے جس سے لاشمار راہیں کائنات کی تمام سمتوں میں کھل جاتی ہیں۔ اب وہ قدم قدم تمام نظام ہائے شمسی اور تمام نظام ہائے فلکی سے روشناس ہوتا ہے۔ لاشمار ستاروں اور سیاروں میں قیام کرتا ہے اسے ہر طرح کی مخلوق کو مشاہدہ ہوتا ہے۔ ہر نقش کے ظاہر و باطن سے متعارف ہونے کا موقع ملتا ہے۔ وہ رفتہ رفتہ کائنات کی اصلیتوں اور حقیقتوں سے واقف ہو جاتا ہے۔ اس پر تخلیق کے راز کھل جاتے ہیں۔ اور اس کے ذہن پر قدرت کے قوانین منکشف ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے وہ اپنے نفس کو سمجھتا ہے، پھر روحانیت کی طرزیں اس کی فہم میں سما جاتی ہیں۔ اسے تجلی ذات اور صفات کا ادراک حاصل ہو جاتا ہے۔ وہ اچھی طرح جان لیتا ہے کہ اللہ نے جب کن ارشاد فرمایا تو کس طرح یہ کائنات ظہور میں آئی اور ظہورات کس طرح وسعت اور وسعت مرحلوں اور منزلوں میں سفر کر رہے ہیں۔ وہ خود کو بھی ان ہی ظہورات کے قافلے کا ایک مسافر دیکھتا ہے۔ یہ واضح رہے کہ مذکورہ سیر کی راہیں خارج میں نہیں کھلتیں۔ دل کے مرکز میں جو روشنی ہے اس کی اتھاہ گہرائیوں میں اس کے نشانات ملتے ہیں۔ یہ نہ سمجھا جائے کہ وہ دنیا خیالات اور تصورات کی بے حقیقت دنیا ہے۔ ہر گز ایسا نہیں ہے۔ اس دنیا میں وہ تمام اصلیں اور حقیقتیں متشکل اور مجسم طور سے پائی جاتی ہیں جو اس دنیا میں پائی جاتی ہیں۔"

قلندر باباؒاولیاءؒ شہود کے مکاشفات پر مزید روشنی ڈالتے ہوئے فرماتے ہیں:

"روحانی طالب علم فرشتوں سے متعارف ہوتا ہے۔ ان باتوں سے آگاہ ہوتا ہے جو اس کی اپنی حقیقت میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پہچانتا ہے جو اس کے اپنے احاطہ اختیار میں ہیں۔ عالم امر (روحانی دنیا) کے حقائق اس پر منکشف ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے کہ کائنات کی ساخت میں کس قسم کی روشنیاں اور روشنیوں کو سنبھالنے کے لئے کیا کیا انوار استعمال ہوتے ہیں۔ پھر اس کے ادراک پر وہ تجلی بھی منکشف ہو جاتی ہے جو روشنیوں کو سنبھالنے والے انوار کی اصل ہے۔"

فتح

اعلیٰ ترین شہود کو فتح کہتے ہیں۔ اگر کسی شخص کو شہود کا کمال میسر آجائے تو وہ عالم غیب کا مظاہرہ کرتے وقت آنکھیں بند نہیں رکھ سکتا بلکہ از خود اس کی آنکھوں پر ایسا وزن پڑتا ہے جس کو وہ برداشت نہیں کرسکتیں اور کھلی رہنے پر مجبور ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں کے غلاف ان روشنیوں کو جو نقطہ ذات سے منتشر ہوتی ہیں سنبھال نہیں سکتے اور بے ساختہ حرکت میں آجاتے ہیں۔ جس سے آنکھوں کے کھلنے اور بند ہونے یعنی پلک جھپکنے کا عمل جاری ہو جاتا ہے۔

جب سیر، شہود یا معائنہ کھلی آنکھوں سے ہونے لگتا ہے تو اس کو فتح کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ فتح میں انسان ازل سے ابد تک معاملات کو بیداری کی حالت میں چل پھر کر دیکھتا اور سمجھتا ہے۔ کائنات کے بعید ترین فاصلوں میں اجرام سماوی کو بنتا اور عمر طبعی کو پہنچ کر فنا ہوتے دیکھتا ہے۔ لاشمار کہکشانی نظام اس کی آنکھوں کے سامنے تخلیق پاتے ہیں اور لاحساب زمانی دور گذار کر فنا ہوتے نظر آتے ہیں۔

فتح کا ایک سیکنڈ یا ایک لمحہ بعض اوقات ازل تا ابد کے وقفے کا محیط بن جاتا ہے۔ مثلاً ماہرین فلکیات کہتے ہیں کہ ہمارے نظام شمسی سے الگ کوئی نظام ایسا نہیں جس کی روشنی ہم تک کم و بیش چار برس سے کم عرصے میں پہنچتی ہو۔ وہ ایسے ستارے بھی بتاتے ہیں جن کی روشنی ہم تک ایک کروڑ سال میں پہنچتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہم اس سیکنڈ میں جس ستارے کو دیکھ رہے ہیں وہ ایک کروڑ سال پہلے کی ہیئت ہے۔ یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ موجودہ لمحہ ایک کروڑ سال پہلے کا لمحہ ہے۔ یہ غور طلب ہے کہ ان دونوں لمحوں کے درمیان جو ایک اور بالکل ایک ہیں۔ ایک کروڑ سال کا وقفہ ہے۔ یہ ایک کروڑ سال کہاں گئے؟

معلوم ہوا کہ یہ ایک کروڑ سال فقط طرز ادراک ہیں۔ طرز ادراک نے صرف ایک لمحہ کو ایک کروڑ سال پر تقسیم کر دیا ہے۔ جس طرح طرز ادراک گذشتہ ایک کروڑ سال کو موجودہ لمحہ کے اندر دیکھتی ہے۔ اس ہی طرح ادراک آئندہ ایک کروڑ سال کو موجودہ لمحہ کے اندر دیکھ سکتی ہے۔ پس! یہ تحقیق ہوتا ہے کہ ازل سے ابد تک کا تمام وقفہ ایک لمحہ ہے جس کو طرز ادراک نے ازل سے ابد تک کے مراحل پر تقسیم کر دیا ہے۔ ہم اس ہی تقسیم کو مکان (Space) کہتے ہیں۔ گویا ازل سے ابد تک کا تمام وقفہ مکان ہے اور جتنے حوادث کائنات نے دیکھے ہیں وہ سب ایک لمحہ کی تقسیم کے اندر مقید ہیں۔ یہ ادراک کا اعجاز ہے جس نے ایک لمحہ کو ازل تا ابد کا روپ عطا کر دیا ہے۔

ہم جس ادراک کو استعمال کرنے کے عادی ہیں وہ ایک لمحہ کی طوالت کا مشاہدہ نہیں کر سکتا، جو ادراک ازل سے ابد تک کا مشاہدہ کر سکتا ہے اس کا تذکرہ قرآن کی سورۃ القدر میں ہے۔

ترجمہ: ’’ہم نے یہ اتارا شب قدر میں۔ اور تو کیا سمجھا کیا ہے شب قدر؟ شب قدر بہتر ہے ہزار مہینے سے۔ اترتے ہیں فرشتے اور روح اس میں اپنے رب کے حکم سے ہر کام پر۔ امان ہے وہ رات صبح نکلنے تک۔‘‘

شب قدر وہ ادراک ہے جو ازل سے ابد تک کے معاملات کا انکشاف کرتا ہے۔ یہ ادراک عام شعور سے ساٹھ ہزار گنا یا اس سے بھی زیادہ ہے۔ کیونکہ ایک رات کو ایک ہزار مہینے سے ساٹھ ہزار گنا کی مناسبت ہے۔ اس ادراک سے انسان کائناتی روح، فرشتوں اور ان امور کا جو تخلیق کے راز ہیں مشاہدہ کرتا ہے۔

❖ بولٹن مارکیٹ سے بس میں سوار ہو کر گھر آ رہا تھا۔ بس میں اس قدر رش تھا کہ لگتا تھا کہ کسی بڑے ڈبے میں سامان کی طرح مسافروں کو پیک کر دیا گیا ہے۔ دھوئیں اور جلے ہوئے تیل کے ساتھ آدمیوں کے پسینے کی بو بھی بس میں بسی ہوئی تھی۔ بس چلنے پر کھڑکی سے ہوا کا جھونکا آتا تو متعفن پسینے کی بو سے دماغ پھٹنے لگتا۔ بس میں سوار مسافر ایسے بھی تھے جن کے سفید براق لباس سینٹ کی بھینی بھینی خوشبو سے معطر تھے۔ کچھ لوگوں نے سر، میں ایسے تیل ڈالے ہوئے تھے کہ جن میں دوائیوں کی خوشبو موجود تھی۔ خوشبو اور بدبو کے اس امتزاج سے دماغ بھاری ہو گیا اور دم گھٹنے لگا۔ جب یہ صورت واقع ہوئی تو یکایک ذہن میں خیال وارد ہوا کہ آدمی کے اندر اس قدر تعفن کیوں ہے؟ ذہن اس خیال پر مرکوز ہو گیا۔ پھر مرکزیت اس قدر بڑھی کہ آنکھیں خمار آلود ہو گئیں۔

دیکھا کہ ایک گول دائرہ ہے۔ اس گول دائرے کے اوپر چھ اور دائرے ہیں۔ ہر دائرہ مختلف رنگوں سے بنا ہوا ہے۔ کوئی دائرہ نیلگوں ہے، کوئی سبز ہے، کوئی سرخ ہے، کوئی سیاہ ہے اور کوئی بے رنگ ہے۔ قوس وقزح کے ان رنگوں میں دلچسپی بڑھی تو یہ چھ دائرے چھ روشن نقطوں میں تبدیل ہو گئے اور یہ بات منکشف ہوئی کہ ہر ذی روح دراصل ان چھ نقطوں کے اندر زندہ ہے۔

ان چھ نقطوں کو جب اور زائد گہرائی میں دیکھا تو نقطوں کے درمیان فاصلہ قائم ہو گیا۔ پہلا نقطہ سر کے بیچ میں نظر آیا۔ دوسرا نقطہ پیشانی کی جگہ، تیسرا نقطہ دائیں پستان کے نیچے، چوتھا نقطہ سینے کے بیچ میں، پانچواں نقطہ دل کی جگہ اور چھٹا نقطہ ناف کے مقام پر دیکھا۔ ناف کے مقام پر جو نقطہ موجود تھا اس میں تاریکی غائب تھی اور اس میں تعفن کا احساس نمایاں تھا۔ بڑی حیرت ہوئی کہ اس قدر روشن اور تابناک نقطوں کے ساتھ یہ کثیف، تاریک اور متعفن نقطہ کیوں ہے؟ اب میری حالت یہ تھی کہ ذہن جسم کو چھوڑ چکا تھا۔ گوشت پوست کے جسم کی حیثیت ایک خالی لفافہ جیسی تھی۔ یہ احساس ہی نہیں رہا کہ میں بس میں سفر کر رہا ہوں دیکھا کہ ہر آدمی کے کندھوں پر دو فرشتے موجود ہیں۔ اور فرشتے کچھ لکھ رہے ہیں۔ لیکن لکھنے کی طرز یہ نہیں ہے جو ہماری دنیا میں رائج ہے۔ نہ ان کے ہاتھوں میں قلم ہے۔ اور نہ سامنے کسی قسم کا کاغذ ہے۔ فرشتوں کا ذہن کوئی بات نوٹ کرتا ہے اور وہ بات فلم کی ایک جھلی پر نقش ہو جاتی ہے۔ نقش و نگار کی صورت یہ ہے کہ مثلاً ایک آدمی کے ذہن ہیں ذخیرہ اندوزی اور منافع خوری ہے دوسرے آدمی کے ذہن میں ایذا رسانی اور حسد کے جذبات متحرک ہیں۔ تیسرا آدمی کسی کو قتل کرنے کے درپے ہے۔ یہ آدمی قتل کرنے کے ارادے سے گھر سے باہر نکلا۔ ایک فرشتے نے فوراً اس کے ذہن میں ترغیب کے ذریعے یہ بات ڈالی کہ قتل کرنا بہت بڑا جرم ہے اور جان کا بدلہ جان ہے۔ لیکن اس آدمی نے اس ترغیب کو قابل توجہ نہیں

سمجھا اور قدم بقدم اپنے ارادے کو پورا کرنے کے لئے آگے بڑھتا رہا۔ ترغیبی پروگرام پر جب عمل نہیں ہوا تو دوسرے فرشتے نے اس جھلی نما فلم پر اپنا ذہن مرکوز کر دیا اور اس فلم پر یہ تصویر منعکس ہو گئی کہ وہ بندہ قتل کی نیت سے گھر سے باہر آیا اور اس کے اوپر اس بات کا کوئی اثر نہیں ہوا کہ جان کا بدلہ جان ہے۔ یہ بندہ اور آگے بڑھا اور متعین مقام پر پہنچ کر اپنے ہی جیسے دوسرے انسان کے پیٹ میں چھرا گھونپ دیا۔ دوسرے فرشتے نے فوراً ہی اس کی فلم بنائی۔

جرم کرنے کے بعد اس بندے کے ضمیر میں ہل چل برپا ہو گئی۔ دماغ میں مسلسل اور تواتر سے یہ بات آتی رہی کہ یہ کام میں نے صحیح نہیں کیا ہے۔ جس طرح میں نے ایک جان کا خون کیا ہے اسی طرح میری سزا بھی یہی ہے کہ مجھے قتل کر دیا جائے۔ ضمیر کی یہ ملامت بھی فلم بن گئی۔

علی ہذا القیاس، تینوں آدمیوں نے اپنے ارادے اور پروگرام کے تحت عمل کیا اور جیسے جیسے اس پروگرام کو پورا کرنے کے لئے انہوں نے اقدام کیا، ہر عمل اور ہر حرکت کی فلم بنتی چلی گئی۔ اس کے برعکس ایک آدمی عبادت کے ارادے سے مسجد کی طرف بڑھا۔ مسجد میں پہنچ کر خلوص نیت سے اللہ کے حضور سجدہ کیا۔ خلوص نیت اللہ کو پسند ہے۔ اللہ کی اس پسندیدگی کے نتیجے میں وہ انعامات و اکرامات کا مستحق قرار پایا۔ گو کہ اسے معلوم نہیں کہ اس کا عمل مقبول ہوا یا مقبول نہیں ہوا۔ لیکن چونکہ اس کی نیت مخلصانہ تھی اس لئے یہ عمل کرنے کے بعد اس کا ضمیر مطمئن ہو گیا اور اس کے اوپر سکون کی حالت قائم ہو گئی۔ سکون کا اصل مقام جنت ہے۔ ضمیر نے مطمئن ہو کر اس بات کا مشاہدہ کیا کہ میرا مقام جنت ہے۔ جیسے ہی جنت سامنے آئی، جنت کے اندر تمام انواع و اقسام کے پھل، شہد کی نہریں، حوض کوثر وغیرہ سامنے آ گئے۔ جب ضمیر ایک نقطہ پر مرکوز ہو کر ان انعامات و اکرامات سے فیض یاب ہو چکا تو فرشتے نے اس جھلی نما فلم پر اپنا ذہن مرکوز کر دیا اور یہ ساری کارروائی فلم بن گئی۔

ایک دوسرا آدمی عبادت کے لئے گھر سے باہر آیا۔ ذہن میں کثافت ہے۔ اللہ کی مخلوق کے لئے بغض و عناد ہے۔ اس کا مشغلہ حق تلفی ہے۔ سفاکی، بربریت اور جبر و تشدد اس کا پسندیدہ عمل ہے۔ مسجد میں داخل ہوا۔ نماز پڑھی لیکن ضمیر مطمئن نہیں ہوا۔ ضمیر مطمئن نہ ہونا دراصل وہ کیفیت ہے جس کو دوزخ کی کیفیت کے سوا دوسرا نام نہیں دیا جا سکتا۔ جب یہ آدمی نماز سے فارغ ہوا اور دل و دماغ کو بے سکون محسوس کیا تو فوراً دوسرے فرشتے نے اس جھلی نما فلم پر اپنا ذہن مرکوز کیا اور ساری روئیداد فلم بن گئی۔

فرشتوں نے مجھے بتایا:

اس وقت آپ کے سامنے دو کردار ہیں۔ ایک کردار وہ ہے جس نے ترغیبی پروگرام سے روگردانی کی اور محض اپنی خواہش نفس کی پیروی کرتے ہوئے اپنے ہی بھائی کو قتل کر دیا۔ ایک وہ شخص ہے جس نے بظاہر وہ عمل کیا جو نیکوکار لوگوں کا عمل ہے۔ لیکن اس کی نیت میں خلوص نہیں تھا۔ وہ خود کو دھوکا دے رہا تھا۔

دوسرا گروہ وہ ہے جس کی نیت میں خلوص ہے۔ ذہن میں پاکیزگی ہے۔ اور اللہ کے قانون کا احترام ہے۔

آیئے اب ہم ان دونوں گروہوں میں سے ایک ایک فرد کی زندگی کا مطالعاتی تجزیہ کرتے ہیں۔

قتل کرنے والا بندہ جب دنیا کی ہماہمی اور گہما گہمی اور لا متناہی مصروفیات سے فارغ ہوتا ہے تو اس کے اوپر جرم کا احساس مسلط ہو جاتا ہے۔ دل بے چینی اور دماغ پریشانی کے عالم میں سیدھی حرکت کے بجائے اس طرح گھومتے ہیں کہ یہ پریشانی ذہنی خلفشار اور دماغی کشاکش میں پیش آنے والے آلام و مصائب کی تصویریں بن جاتی ہیں۔ اب فرشتے کی بنائی ہوئی فلم پر نقوش اس بندے کے اپنے ارادے اور اختیار سے گہرے ہو جاتے ہیں۔ جیسے جیسے ان نقوش میں گہرائی واقع ہوتی ہے۔ اس آدمی کے اندر روشن نقطے دھندلے ہونے لگتے ہیں۔ اور یہ دھند بڑھتے بڑھتے اس نقطہ پر جو ناف کے مقام پر ہے محیط ہو جاتا ہے اور اس نقطہ کے اندر روشنیاں تاریکی میں ڈوب جاتی ہیں۔ کسی بندے کے اوپر جب یہ کیفیت وارد ہو جاتی ہے تو تاریکی اور کثافت ایک متعفن پھوڑا بن جاتی ہے اور اس پھوڑے کی سڑاند اس کے خون میں رچ بس جاتی ہے۔ پھر یہ سڑاند بڑھتے بڑھتے اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ باقی پانچ نقطے اس آدمی سے کافی حد تک لا تعلق ہو جاتے ہیں۔

فرشتوں کی اس تعلیم سے میں مبہوت و ششدر تھا کہ سماوات سے ایک آواز گونجی، وہ آواز گھنٹیوں کی آواز کی طرح تھی۔ جب اس مدھ بھری اور سریلی آواز میں میں نے اپنی تمام تر توجہ مبذول کی تو میری سماعت سے یہ آواز ٹکرائی۔

"مہر لگا دی اللہ نے ان کے دلوں پر، ان کے کانوں پر اور ان کی آنکھوں پر دبیز پردے ڈال دیئے۔ ایسے ناسعادت آثار لوگوں کے لئے عذاب الیم کی وعید ہے۔"

آواز کا سننا تھا کہ خوف سے دل لرز اٹھا۔ جسم کے سارے مسامات کھل گئے۔ زبان گنگ تھی اور آنکھوں میں آنسو تھے۔ اتنا رویا، اتنا رویا کہ ہچکی بندھ گئی۔ لوگوں نے دیکھا، سمجھے کوئی پاگل ہے۔ کچھ لوگوں نے آوازے کسے، کتنی ستم ظریفی ہے کہ بس میں موجود ایک آدمی نے بھی ہمدردی کا کوئی لفظ زبان سے ادا نہیں کیا اور میں اس عالم بے قراری میں بس سے اتر گیا۔ اس وقت گھر پہنچا، گھر میں اندھیرا تھا، اس غم ناک اور الم آمیز کیفیت کا اثر یہ ہوا کہ نڈھال ہو کر چارپائی پر گر گیا۔ کسک نے درد کی شکل اختیار کر لی۔ لگتا تھا کسی نے دل کے اندر کوئی کیل ٹھونک دی ہے۔ یکایک سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت اور لطف و کرم کی طرف توجہ مبذول ہو گئی۔ اب پھر دیکھا کہ وہ دونوں فرشتے موجود ہیں اور سر پر ہاتھ پھیر کر مجھے تسلی دے رہے ہیں۔ اس فرشتہ نے، جو نیکی کی فلم بنانے پر متعین تھا، میرے سامنے اپنی بنائی ہوئی فلم کو کھولنا شروع کر دیا اور آنکھوں کے سامنے ایک اسکرین آ گئی۔

یا مظہر العجائب! ناف کے مقام پر کثیف اور تاریک نقطہ کے بجائے روشن نقطہ آنکھوں کے سامنے آ گیا۔ اتنا روشن کہ سورج کی روشنی اس کے سامنے چراغ اور چاند کی چاندنی ان نورانی روشنیوں کے سامنے ٹمٹاتا دیا۔۔۔ دماغ کے اوپر المناک کثافت دیکھتے ہی دیکھتے دھل گئی۔

وہ شخص جس نے خلوص نیت سے نماز ادا کی تھی اور جس کے دل میں اللہ کے بنائے ہوئے قانون کی حرمت تھی، موجود تھا۔ اس آدمی کے اندر روشن نقطے کی شعاعیں، سورج کی شعاعوں کی طرح گردش کرنے لگیں۔ ایک سکون کا عالم تھا جو ٹھہرے ہوئے سمندر کا سکوت تھا۔ روشن روشن قلب میں جل ترنگ کا سماں تھا۔ کیف و مستی کا عالم تھا اور اس کیف و مستی کے عالم میں وہ شخص جنت کی پر فضا وادی میں گلگشتِ چمن تھا۔

جنت کے نظارے کا کیا بیان کیا جائے۔ایسے ایسے محلات کہ جن کے اندر فن تعمیر ایسا کہ دنیا کی کوئی تاریخ مثال پیش نہیں کر سکتی۔ ہیرے جواہرات سے مرصع اس محل میں ان صاحب کو محواستراحت دیکھا۔ جن کی خدمت کے لئے حوریں مامور تھیں۔ قسم قسم کے طیور اور پرندے چہک رہے تھے۔ لگتا تھا کہ ان صاحب کی تعریف وتوصیف کے ترانے گا رہے ہیں۔ایسے تراشے ہوئے پتھروں سے حوضیں دیکھیں جن پتھروں کی چمک دمک کے سامنے سچے موتیوں کی چمک دمک ماند ہے۔

جنت میں ایک اعلیٰ مقام ہے۔ یہ مقام ان قدسی نفس حضرات کا مقام ہے جو خلوص نیت سے اللہ کی عبادت کرتے ہیں۔ان کے دل میں اللہ کی مخلوق کی خدمت کا جذبہ کارفرما ہے۔ جن کے دل حق آشنا ہیں اور جو آدم وحوا کے رشتے سے اپنی بہن بھائیوں کا احترام کرتے ہیں اوران کے دکھ درد کو اپنا دکھ درد سمجھ کر کوشش کرتے ہیں کہ اللہ کی مخلوق اس دکھ درد سے نجات حاصل کرے۔اس پر سکون عالم کو دیکھ کر میرے اوپر سکوت طاری ہو گیا۔ عقل گم ہو گئی، ساعت ڈولتی ہوئی محسوس ہوئی۔ دنیا کو دیکھنے والی بصارت ایک فریب اور دھوکا نظر آئی اور پھر بے اختیار آنکھیں آبشار بن گئیں۔ یہ آنسو غم اور خوف کے آنسو نہیں تھے، تشکر کے آنسو تھے۔ میری اس والہانہ خوشی سے دونوں فرشتے بھی خوش ہوئے۔اور پوچھا جانتے ہو یہ کن لوگوں کا مقام ہے؟

یہ ان لوگوں کا مقام ہے جو اللہ کے برگزیدہ پیغمبروں کے بتائے ہوئے راستے پر خلوص نیت سے عمل کرتے ہیں اور یہی وہ لوگ ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اپنا دوست کہا ہے۔ بے شک اللہ کے دوستوں کے لئے خوف ہوتا ہے اور نہ وہ غم آشنا ہوتے ہیں۔ یہ دونوں فرشتے کراماًکاتبین تھے۔

مراقبہ کی اقسام

مراقبہ کے ماہرین نے اپنے شاگردوں کو مراقبے کے مختلف طریقے تعلیم کیے ہیں۔ یہ مراقبے شاگرد کی روحانی ترقی میں کلاسوں کا کام کرتے ہیں۔ تاکہ روحانی صلاحیتیں یکے بعد دیگرے مرحلہ وار بیدار ہوں۔ جب شاگرد مراقبے کے کسی خاص طریقے پر قدرت حاصل کر لیتا ہے تو اسے اگلے مرحلے کی طرف بڑھا دیا جاتا ہے۔

مراقبے میں کئے جانے والے تصور کی بنیاد پر مراقبے کی مختلف قسمیں اور ان کے مقاصد متعین ہو جاتے ہیں۔ کشف القبور کا مراقبہ اس لئے کرایا جاتا ہے کہ شاگرد مرنے کے بعد کی دنیا کو دیکھ لے۔ اگر روشنی کے جسم کو طاقت دینا مقصود ہے تو روشنیوں کا مراقبہ تعلیم کیا جاتا ہے۔ نور کے مشاہدے کے لئے مراقبہ نور کیا جاتا ہے۔ اگر روحانی استاد کی طرز فکر اور صفات کو شاگرد کے اندر راسخ کرنا مقصود ہے تو استاد کا تصور کرایا جاتا ہے۔

مختصر یہ کہ شاگرد کی طبیعت، صلاحیت اور ضرورت کے مطابق مختلف مراقبے تلقین کئے جاتے ہیں۔ اس کا تعین ایک ماہر اور کامل استاد ہی کر سکتا ہے جو علمی اور عملی اعتبار سے مراقبے کی منازل طے کر چکا ہو۔

تصور کے فرق اور عملی اعتبار سے مراقبے کی اقسام بہت زیادہ ہیں۔ اس لئے موجودہ باب میں مراقبہ کے وہ طریقہ بیان کئے گئے ہیں۔ جو اہمیت کے لحاظ سے سر فہرست ہیں دیگر طریقے کسی نہ کسی طرح ان مراقبوں کی شاخیں ہیں۔

چند مراقبوں کے علاوہ ہر مراقبے کے ساتھ ایک عملی پروگرام ترتیب دیا گیا ہے۔ تاکہ ہر شخص اس کورس یا پروگرام کی مدد سے مراقبہ کے عمومی اور خصوصی فوائد حاصل کر سکے۔

مراقبے کے بعض پروگرام خصوصی مقاصد کے لئے ہیں۔ جیسے کشف القبور کا مراقبہ، ہاتف غیبی کا مراقبہ، ذہنی سکون کے حصول کا مراقبہ وغیرہ۔ ان پروگراموں پر عمل کر کے کسی خاص صلاحیت کو بیدار کیا جا سکتا ہے یا مخصوص فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دیگر مراقبے انسان کے باطنی حواس کو متحرک کرتے ہیں۔ ان مراقبوں میں کسی خاص طرز سے تیسری آنکھ کو بیدار کیا جاتا ہے۔

وضاحت:

پروگرام مرتب کرتے ہوئے ایک اوسط طالب علم کو ذہن میں رکھا گیا ہے اور پروگرام اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ ترقی کے ساتھ ساتھ ذہن پر بار نہ پڑے اس کے باوجود استاد کی کمی کا جو خلاء پایا جاتا ہے اس کو ادارہ نے پر کرنے کا عزم کیا ہے اس طرح کہ طالب علم اپنی واردات وکیفیات ماہانہ رپورٹ کی صورت میں بھیجتے رہیں تا کہ کسی خاص ہدایت کی ضرورت محسوس ہو تو کر دی جائے۔

پروگرام وضع کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کو سامنے رکھا گیا ہے۔

1۔دماغ ذہن ودماغی کی کارکردگی کو بہتر بنانا۔

2۔ذہن کی خصوصی قوتوں مثلاً قوت حافظہ، قوت متخیلہ، قوت تخلیق اور رفتار میں اضافہ کرنا۔

3۔باطنی صلاحیتوں مثلاً ٹیلی پیتھی، کشف وغیرہ کو بیدار کرنا۔

4۔غور وفکر اور وجدان کی قوتوں کو جلا بخشنا۔

5۔طالب علم کی روحانی بصارت یا تیسری آنکھ کو متحرک کرنا۔

کسی بھی پروگرام پر عمل کرنے سے پہلے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1۔مراقبہ وقت کی پابندی کے ساتھ (15) پندرہ سے بیس منٹ کیا جائے۔کامیابی نہ ہو تو حوصلہ ہارنے کی ضرورت نہیں۔نتائج و فوائد کا انحصار طالب علم کی مستقل مزاجی اور دلچسپی پر منحصر ہے۔بعض طالب علم آہستہ آہستہ آگے بڑھتے ہیں اور پابندی سے مشق کرنے کی بدولت ترقی کی رفتار معتدل رہتی ہے۔بعض طالب علم ابتداء میں تیزی سے ترقی کرتے ہیں لیکن بعد میں رفتار کم ہو جاتی ہے۔بعض لوگ شروع شروع میں کوئی قابل ذکر پیش رفت نہیں کرتے لیکن آگے جا کر رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے۔غرض طبیعت کے فرق سے ترقی کے مدارج الگ الگ ہوتے ہیں۔اصولی طور پر جو چیز آہستہ آہستہ طبیعت میں داخل ہو وہ زیادہ مستحکم ہوتی ہے۔

2۔ذوق وشوق یا دلچسپی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی طرف سے پروگرام میں کوئی تبدیلی کر دیں یا پروگرام سے تجاوز کر جائیں۔دلچسپی سے مراد یہ ہے کہ مراقبہ اور دیگر مشقوں کو پروگرام میں دیئے ہوئے لائحہ عمل کے مطابق پوری توجہ سے کیا جائے۔

عملی پروگرام:

مراقبہ کرتے ہوئے کسی کو دیکھا جائے تو بظاہر یہ نظر آتا ہے کہ ایک شخص آنکھیں بند کیے بیٹھا ہے۔یہ باتیں مراقبے کے جسمانی لوازمات ہیں یعنی مراقبہ کرتے ہوئے کس طرح بیٹھا جائے۔ماحول کیسا ہونا چاہئے وغیرہ۔مراقبہ کی اصل اس کا ذہنی پہلو ہے۔موضوع کے پیش نظر ہم یہاں مراقبہ کے عملی پہلو بیان کریں گے۔عملی پہلو سے مراد یہ ہے کہ مراقبہ کس طرح کیا جانا ہے اور مراقبہ کے لئے کن باتوں کا اہتمام کرنا چاہئے۔

مراقبے کا طریقہ یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن کو تمام خیالات اور تفکرات سے آزاد کر دے اور کسی ایک خیال یا تصور کی طرف اس طرح متوجہ ہو جائے کہ اس کی دلچسپی اور اس کا ذہنی رشتہ دوسرے تمام خیالات سے باقی نہ رہے۔مراقبہ میں دو باتیں اہمیت

رکھتی ہیں۔ایک ذہن کا خالی ہونااور دوسرا وہ تصور جو مراقبہ میں کیا جاتا ہے۔ذہن میں ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کسی خیال میں خود کو نہ الجھائے اور نہ اپنے ارادے سے کسی چیز کے متعلق سوچے۔اس کیفیت کو ایک طرح کی بے خیالی کہا جاسکتا ہے۔

مراقبہ مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے اور اس طرح مراقبے کی اقسام بن جاتی ہیں۔

مراقبے کی تعریف کے بعد اب ہم مراقبہ سے متعلق دوسری تفصیلات بیان کرتے ہیں۔

اندازِ نشست:

مراقبہ کے لئے آرام دہ اور پر سکون نشست ہونی چاہئے۔تاکہ اعصاب میں کھنچاؤ نہ ہو اور جسم بے آرام نہ ہو۔

جسمانی ساخت اور طبعی رجحان کی مناسبت سے مراقبہ میں بیٹھنے کے لئے مندرجہ ذیل نشست میں سے کسی ایک کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

1۔آلتی پالتی مار کر بیٹھنا:

فرش یا چوکی پر بیٹھ کر بائیں پیر کو سمیٹ کر دائیں ران کے نیچے رکھ لیں اور دایاں پیر سمیٹ کر بائیں ران کے اوپر رکھ لیں۔کمر اور ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے لیکن اتنا تناؤ نہ ہو کہ عضلات کھنچ جائیں اور اتنا خم نہ ہو کہ کمر جھک جائے۔اس نشست میں دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ہاتھوں کو گود میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔

2۔دوزانو بیٹھنا:

جن لوگوں کو آلتی پالتی مار کر بیٹھنے میں مشکل ہو وہ نماز کی طرح دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔اس نشست کے لئے بھی ضروری ہے کہ کمر میں نہ تو خم ہو اور نہ کمر تنی ہوئی ہو۔بلکہ ایسی آرام دہ حالت ہونی چاہئے جس میں گردن اور کمر کے پٹھوں پر دباؤ نہ پڑے۔

3۔دیگر انداز نشست:

ایک طریقہ یہ ہے کہ کولہوں کے بل بیٹھ کر دونوں پیروں کو سمیٹ کر کھڑا کرلیں اور دونوں ہاتھوں کو حلقہ بنا کر گھٹنوں کے اوپر رکھ لیں یا گھٹنوں کے گرد حلقہ بنالیں۔اس انداز میں اوپری دھڑ ذرا آگے کو جھکا ہوتا ہے۔اس انداز نشست میں ایک عام شخص طویل وقفہ تک بغیر کسی جسمانی تکلیف کے مراقبہ کرسکتا ہے۔اس انداز نشست کی ایک اور شکل اس طرح ہے:

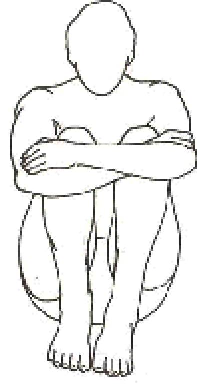
دونوں کولہے فرش پر ٹکا کر بیٹھ جائیں اور پیروں کو اس طرح کھڑا کرلیں کہ بائیں پنڈلی دائیں پنڈلی کے اوپر ہو اور پاؤں کے تلوے فرش پر ٹکے ہوں۔ایک نرم اور مضبوط کپڑا لے کر کمر کے پیچھے سے گزار کر گھٹنوں کے اس حلقے میں لے کر آگے کی طرف گرہ لگالیں۔گرہ لگانے کے بعد جسم کو آزاد چھوڑ دیں۔کپڑے کا قطر کتنا ہونا چاہئے اور کمر پر کس مقام پر رکھا جائے اس کا تعین خود کیا جاسکتا ہے۔مقصد یہ ہے کہ بیٹھنے میں کوئی جسمانی تکلیف نہ ہو۔دونوں ہاتھوں کو پیروں کے برابر سے گزار کر ٹخنوں کے آگے رکھ لیں۔

مراقبہ کرسی پر بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے لیکن یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کمر سیدھی رہے اور پشت سے ٹیک اس حد تک نہ لگے کہ نیند آجائے۔

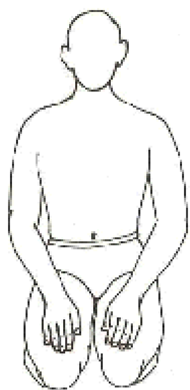
اسی انداز نشست میں چوکی، تخت یا صوفے پر بیٹھ کر بھی مراقبہ کیا جاسکتا ہے۔ چوکی یا تخت پر بیٹھنے کے بعد کوئی تکیہ گود میں رکھ کر اس پر ہاتھ رکھ لینے چاہئیں۔ تاکہ جسمانی سکون میں خلل نہ پڑے۔

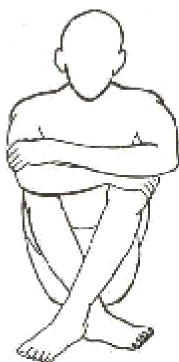
بعض مراقبے پشت کے بل لیٹ کر بھی کئے جاتے ہیں۔ لیکن لیٹ کر مراقبہ کرنے میں خامی یہ ہے کہ ذہن پر نیند کا غلبہ ہو جاتا ہے اور مراقبہ کا مقصد پورا نہیں ہوتا۔

مراقبہ کھڑے ہو کر بھی کیا جاتا ہے اور بعض تصور ایسے ہوتے ہیں جو چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، ہر وقت کرائے جاتے ہیں۔ مراقبہ کے یہ انداز مستثنیات میں ہیں ورنہ بیشتر مراقبے بیٹھ کر کئے جاتے ہیں۔ بیٹھ کر مراقبہ کرنے میں آدمی آسانی کے ساتھ ذہنی یکسوئی حاصل کر لیتا ہے۔









جگہ اور اوقات:

ماحول جس قدر پر سکون اور فرحت بخش ہوتا ہے اسی مناسبت سے مراقبہ میں انہماک اور یکسوئی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ مراقبہ ایسی جگہ کرنا چاہئے جہاں نہ زیادہ گرمی ہو اور نہ اتنی ٹھنڈک کہ سردی محسوس ہونے لگے۔ گردو پیش میں چیزیں جتنی کم ہوں گی اسی قدر ذہن ہلکا رہے گا۔ جگہ ہوادار اور گھٹن سے پاک ہونی چاہئے۔ مراقبہ کرتے وقت زیادہ سے زیادہ اندھیرے کا اہتمام ہونا چاہئے۔ بتیاں بجھا دینی چاہئیں اور اگر کسی کھڑکی سے روشنی آکر چہرے پر پڑ رہی ہو تو اسے پردے سے ڈھک دیں لیکن یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کمرے میں آکسیجن کی کمی نہ ہو۔

بستر پر بیٹھ کر مراقبہ کرنے سے ذہن آرام کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ مراقبہ فرش، تخت، چوکی یا کسی ہوئی چارپائی پر کیا جائے۔ مراقبہ کے وقت لباس ایسا ہونا چاہئے جس سے جسم بے آرام نہ ہو۔

مراقبہ کے لئے چار اوقات بہتر ہیں۔

*صبح سورج نکلنے سے پہلے۔

*دن کے وسط میں زوال کے بعد۔

*عصر کے بعد اور

*نصف رات کے بعد۔

ان اوقات میں نیچر کے اوپر سکوت طاری ہو جاتا ہے اور انسانی حواس میں بھی ٹھہراؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ان اوقات میں مراقبہ کرنے کے فوائد زیادہ ہیں۔ ان سب اوقات کی اپنی جگہ کچھ خصوصیات ہیں۔ لیکن وہ اوقات بہتر ہیں جو غروب آفتاب سے لے کر طلوع آفتاب کے درمیان ہیں۔ اس کے بعد عصر کا وقت ہے جو غروب آفتاب کے قریب ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات میں وہ حواس متحرک ہو جاتے ہیں جن سے غیبی دنیا کا انکشاف ہوتا ہے۔

زمین دو طرح چل رہی ہے۔ ایک گردش محوری ہے اور دوسری طولانی۔ زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان، چرند وپرند، سب پر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ہر ذی فہم انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایک ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جس کو وہ تھکان اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ کیفیت شعور پر لاشعوری تحریکات کی ابتداء ہوتی ہے۔

نصف رات کے بعد لاشعوری حواس کا غلبہ زیادہ ہوتا ہے اور اسی لحاظ سے مراقبہ کے لئے یہ بہترین وقت ہے۔

لاشعوری حواس صبح سورج نکلنے سے پہلے تک غالب رہتے ہیں۔ اس لئے طلوع آفتاب سے پہلے مراقبہ کرنا زیادہ فوائد کا حامل ہے۔ سورج نکلنے سے پہلے مراقبہ کرنے کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ رات کی نیند دن بھر کے تھکن کے اثرات اور دماغی اضمحلال دور کر دیتی ہے اور

مراقبہ کے وقت یکسوئی حاصل رہتی ہے۔ بیدار ہونے کے بعد بھی کچھ وقت لاشعوری تحریکات کا غلبہ ہوتا ہے اس لئے مراقبہ کے اثرات ذہن کے اندر اتر جاتے ہیں۔

اکثر لوگوں کے لئے تقسیم کار اور معاشی مصروفیات کی بناء پر نصف رات کے بعد مراقبہ کرنا مناسب نہیں ہوتا کیونکہ دن بھر کی تھکن سے نیند غالب آجاتی ہے اور مراقبہ نہیں ہو پاتا۔ ایسے لوگوں کے لئے سورج نکلنے سے پہلے کا وقت بہترین وقت ہے۔

مراقبہ کتنی دیر کرنا چاہئے۔ یہ آدمی کی اپنی ذہنی کیفیت اور دماغی یکسوئی پر منحصر ہے۔ مراقبہ کا وقت دس پندرہ منٹ سے لے کر کئی گھنٹے تک ہو سکتا ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ مراقبہ کے دوران وقت گزرنے کا احساس نہیں ہوتا۔ جب آنکھیں کھلتی ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ مقررہ حد سے زیادہ وقت گزر گیا ہے۔ کبھی آدمی کی آنکھیں مقررہ وقت سے پہلے کھل جاتی ہیں اور طبیعت میں مراقبہ کا رجحان نہیں رہتا۔ لیکن مراقبے کا اوسط دورانیہ بیس منٹ سے لے کر پینتالیس منٹ ہے۔

مراقبہ کے لئے جو وقت بھی مقرر ہو اس کو پوری طرح استعمال کیا جائے۔ نہایت سکون اور اطمینان سے مراقبہ شروع کیجئے۔ خود کو ہر طرح کی ذہنی یکسوئی کے لئے تیار کر لیں۔ جس طرح ہم کسی کتاب کے مضمون سے مستفید ہونے کے لئے زیادہ سے زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ مطالعہ کے لئے ماحول کو پر سکون بناتے ہیں۔ اسی طرح مراقبہ کے لئے بھی توجہ، انہاک اور سکون کا ہونا ضروری ہے۔ مراقبہ کی نشست میں بیٹھ کر پہلے ذہن کو بالکل آزاد چھوڑ دیں اور زیادہ سے زیادہ پر سکون ہو جائیں۔ اس کے لئے الفاظ کے ذریعے بھی ترغیب دی جاسکتی ہے۔ مثلاً:

''ہر طرف سکون اور ٹھہراؤ ہے، میرے اندر بھی یکسوئی اور ٹھہراؤ داخل ہو رہا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔''

یہ الفاظ دل ہی دل میں آہستگی سے ادا کئے جائیں تاکہ ان کا اثر ذہن میں گہرائی میں اتر جائے۔ جب جسم، ذہن اور سانس میں توازن پیدا ہو جائے تو مراقبہ شروع کیا جائے۔

مادی امداد:

مراقبہ کا مقصد باطنی نگاہ کو حرکت دینا ہے۔ یہ مقصد اس وقت پورا ہو سکتا ہے جب آنکھ کے ڈیلوں کی حرکات زیادہ سے زیادہ ساکت ہو جائیں یا انہیں زیادہ سے زیادہ معطل رکھا جائے۔ آنکھ کے ڈیلوں کے تعطل میں جس قدر اضافہ ہوتا ہے۔ اسی قدر باطنی نگاہ کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ اس قانون کو سامنے رکھتے ہوئے مراقبہ کے وقت روئیں دار رومال یا کپڑا آنکھوں کے اوپر بطور بندش استعمال کیا جاتا ہے۔ کپڑے کا رنگ سیاہ ہو تو اچھا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کپڑا تولیے کی طرح روئیں دار ہو یا نرم روئیں دار تولیہ استعمال کیا جائے۔ بندش میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پپوٹے تولیہ یا کپڑے کی گرفت میں آجائیں۔ یہ گرفت ڈھیلی نہیں ہونی چاہئے اور نہ اتنی سخت کہ آنکھوں میں درد ہونے لگے۔ منشاء یہ ہے کہ آنکھوں کے پپوٹے ہلکا سا دباؤ محسوس کرتے رہیں۔ مناسب دباؤ سے آنکھ کے ڈیلوں کی حرکت بڑی حد تک معطل ہو جاتی ہے۔ اس تعطل کی حالت میں جب نگاہ سے کام لینے کی کوشش کی جاتی ہے تو آنکھ کی باطنی قوتیں جن کو ہم روحانی آنکھ کی بینائی کہہ سکتے ہیں، حرکت میں آجاتی ہیں۔

سماعت کو بیرونی آوازوں سے محفوظ رکھنے اور باطنی آوازوں کی طرف توجہ بڑھانے کے لئے کالی مرچ کا سفوف روئی کے پھوئے کو ہلکا سانم کر کے اس میں لپیٹ لیا جاتا ہے اور اس پھوئے کو مراقبہ کے وقت کانوں میں رکھا جاتا ہے۔ کالی مرچ کی یہ خصوصیت ہے کہ وہ بیرونی آواز کی لہروں کو جذب کر لیتی ہے اور اندر کی آواز کو سماعت کی سطح پر لاتی ہے۔

کانوں میں روئی کے پھوئے رکھنے اور آنکھوں پر پٹی باندھنے کا اضافی فائدہ یہ ہے کہ مراقبہ کے وقت ماحول کے اثرات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔ لازمی نہیں ہے کہ مراقبہ کرتے ہوئے ان دونوں طریقوں پر عمل کیا جائے، ان کے بغیر بھی مراقبہ کیا جا سکتا ہے۔ تمام باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے کچھ دیر کے لئے ذہن کو آزاد چھوڑ دیں۔ پھر ہر طرف سے توجہ ہٹا کر مراقبہ کریں۔

تصور:

عام طور پر لوگ اس الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں کہ تصور کیا ہے یا تصور کس طرح کیا جاتا ہے۔ تصور کا مطلب یہ سمجھا جاتا ہے کہ آنکھیں بند کر کے کسی چیز کو دیکھا جائے مثلاً اگر کوئی شخص روحانی استاد کا تصور (تصور شیخ) کرتا ہے تو وہ بند آنکھوں سے استاد کے جسمانی خدوخال یا چہرے کے نقوش دیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

کوئی شخص روشنیوں کا مراقبہ کرتا ہے تو بند آنکھوں سے روشنیوں کو دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ عمل تصور کی تعریف میں نہیں آتا۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ایک شخص بند آنکھوں سے کسی چیز کو دیکھنے کی کوشش کر رہا ہے یعنی دیکھنے کا عمل ساقط نہیں ہوا۔ چونکہ دیکھنے کا عمل ساقط نہیں ہوا اس لئے تصور قائم نہیں ہوگا۔

تصور سے مراد یہ ہے کہ آدمی ہر طرف سے ذہن ہٹا کر کسی ایک خیال میں بے خیال ہو جائے۔ اس خیال میں کسی قسم کے معانی نہ پہنائے اور نہ ہی کچھ دیکھنے کی کوشش کرے۔ مثال کے طور پر اگر روحانی استاد کا تصور کیا جائے تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کر کے اس خیال میں بیٹھ جائے کہ میں شیخ کی طرف متوجہ ہوں یا میری توجہ کا مرکز شیخ کی ذات ہے۔ شیخ کے جسمانی خدوخال یا چہرے کے نقوش کو دیکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اسی طرح روشنیوں کا مراقبہ کرتے ہوئے محسوس کیا جائے کہ میرے اوپر روشنیاں برس رہی ہیں۔ روشنی کیا ہے اور روشنی کا رنگ کس طرح کا ہے اس طرف ذہن نہ لگایا جائے۔

مبتدی کو اس وقت شدید ذہنی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب اسے مراقبہ میں اِدھر اُدھر کے خیالات آتے ہیں۔ مراقبہ شروع کرتے ہی خیالات کا ہجوم ہو جاتا ہے۔ ذہن کو جتنا پرسکون کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ خیالات زیادہ آنے لگتے ہیں یہاں تک کہ اعصابی تھکن اور بیزاری طاری ہو جاتی ہے۔ کبھی خیالات اتنی شدت اختیار کر لیتے ہیں کہ آدمی مراقبہ ترک کر دینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کے اندر مراقبہ کی صلاحیت ہی نہیں ہے۔ جبکہ یہ بات ایک وسوسے سے زیادہ کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔

ذہن کا کردار گھوڑے جیسا ہوتا ہے۔ جب گھوڑے کو سدھانا شروع کرتے ہیں تو وہ سخت مزاحمت کرتا ہے۔ لیکن مسلسل محنت کے بعد کامیابی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ذہن کو کنٹرول کرنے کے لئے مسلسل محنت ضروری ہے۔ اصول و ضوابط کے ساتھ وقت کی پابندی سے مراقبہ کیا جائے تو قوت ارادی حرکت میں آجاتی ہے اور ذہن کا سرکش گھوڑا بالآخر رام ہو جاتا ہے۔

ہماری شعوری زندگی میں ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں جن میں توجہ تمام خیالات کے باوجود، زیادہ وقفہ تک کسی ایک نقطہ پر مرکوز رہتی ہے۔ایسی چند مثالیں دے کر ہم واضح کریں گے کہ مراقبہ میں ''تصور قائم'' ہونے کے کیا معنی ہیں۔

مثال نمبر 1: دوافراد کے درمیان جذبہ الفت و محبت ہے۔ جب دوافراد کے درمیان پسندیدگی کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے تو دونوں کے ذہنوں میں زیادہ سے زیادہ وقت ایک دوسرے کا خیال موجود رہتا ہے۔ دونوں کے خیالات ایک دوسرے کے ساتھ ردوبدل ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن خیالات کے اس تبادلے میں زندگی کے معاملات متاثر نہیں ہوتے۔

مثال نمبر 2: ایک بیٹا کئی دنوں تک ماں کی نگاہوں سے اوجھل ہو جاتا ہے۔اس وقت ماں کی حالت یہ ہوتی ہے کہ ہمہ وقت بیٹے کا خیال اس کے دل ودماغ پر مسلط رہتا ہے۔ اگرچہ وہ ضروریات کے تمام کام انجام دیتی ہے۔ لیکن بیٹے کا خیال اس کے ذہن سے الگ نہیں ہوتا۔

مثال نمبر 3: مصنف مضمون لکھتے ہوئے تمام تر ذہنی صلاحیتوں کا رخ مضمون کی طرف کردیتا ہے۔ مضمون کی تفصیلات، جملوں کی نشست و برخاست اس کے پیش نظر ہوتی ہے۔ حواس کئی سمتوں میں کام کرتے ہیں، نظریں کاغذ کو دیکھتی ہیں، ہاتھ قلم کو پکڑتے ہیں، کان آوازیں سنتے ہیں، قوت لامسہ میز کرسی کو محسوس کرتی ہے اور قوتِ شامہ ماحول میں رچی ہوئی خوشبو کا ادراک کرتی ہے۔اس کے باوجود ذہن مضمون اور اس کی تفصیلات سے نہیں ہٹتا اور بالآخر مضمون کاغذ پر منتقل ہو جاتا ہے۔

مثال نمبر 4: بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ ہم کسی پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔اس حالت میں اگرچہ ہم زندگی کے کم و بیش سارے اعمال انجام دیتے ہیں۔ لیکن ذہن کے اندر پریشانی کا خیال دستک دیتا رہتا ہے۔اس خیال میں پریشانی کی شدت گہرائی پر منحصر ہوتی ہے۔ ہم چلتے پھرتے بھی ہیں، کھاتے پیتے بھی ہیں، بات چیت بھی کرتے ہیں، سوتے جاگتے بھی ہیں لیکن ذہنی حالت کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ذہن کے اندر پریشانی کا خیال متواتر حرکت میں ہے۔ کبھی کبھی پریشانی کا خیال ذہن پر اس قدر غالب آجاتا ہے کہ ہم ماحول سے اپنا رشتہ منقطع کر بیٹھتے ہیں، اور گم سم ہو جاتے ہیں۔

جس طرح اوپر بیان کی گئی مثالوں میں تمام جسمانی افعال اور خیالات کے ساتھ ذہن کسی ایک طرف متوجہ رہتا ہے اسی طرح مراقبہ میں خیالات کے باوجود ذہن کو مسلسل ایک تصور پر قائم رکھا جاتا ہے۔ مراقبہ کرتے وقت مختلف خیالات ارادے اور اختیار کے بغیر ذہن میں آتے ہیں۔ لیکن مراقبہ کرنے والے کو چاہئے کہ خیالات پر توجہ دیئے بغیر اپنے تصور کو جاری رکھے۔

بے ربط خیالات آنے کی بڑی وجہ شعور کی مزاحمت ہوتی ہے۔ شعور کسی ایسے عمل کو آسانی سے قبول نہیں کرتا جو اس کی عادت کے خلاف ہو۔ اگر آدمی شعور کی مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیتا ہے تو صراط مستقیم سے بھٹک جاتا ہے۔ اگر وہ شعوری مزاحمت کی پرواہ کئے بغیر مراقبہ جاری رکھتا ہے تو رفتہ رفتہ خیالات کی رومدہم پڑجاتی ہے اور طبیعت میں الجھن اور بیزاری ختم ہو جاتی ہے۔ مراقبہ میں کامیاب ہونے کا آسان راستہ یہ ہے کہ خیالات کو رد کرنے یا جھٹکنے سے گریز کیا جائے۔ خیالات آئیں گے اور گزر جائیں گے۔ اگر خیالات کو بار بار رد کیا جائے تو یہ خیالات کی تکرار بن جاتی ہے اور بار بار کسی خیال کی تکرار سے ذہن پر خیال کا نقش گہرا ہو جاتا ہے۔

مثال نمبر 5: آپ گھر سے کسی باغ کی سیر کو نکلتے ہیں۔ آپ کے ارادے میں یہ بات متواتر موجود رہتی ہے کہ آپ باغ کی سیر کو جارہے ہیں۔ اگر یہ خیال ذہن سے حذف ہو جائے تو آپ کبھی باغ تک نہیں پہنچ سکتے۔ راستے میں خوشنما سڑکیں اور مکانات دکھائی دیتے ہیں اور کسی جگہ گندگی کا ڈھیر بھی نظر آجاتا ہے۔ ان تمام چیزوں کو دیکھنے کے باوجود قدم منزل کی طرف بڑھتے رہتے ہیں۔ اگر آپ کسی خوبصورت عمارت کو دیکھنے کے لئے رک جائیں یا گندگی کے پاس ٹھہر کر کراہت کا اظہار کرنے لگیں تو آپ رک جائیں گے اور باغ تک نہیں پہنچ سکیں گے۔ اگر خوبصورت عمارت کا خیال یا گندگی کا تصور ذہن پر مسلط ہو جائے تو باغ تک پہنچنے کے بعد بھی باغ کی سیر سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔

اس مثال سے یہ واضح کرنا مقصود ہے کہ اگر مراقبہ میں کوئی شخص کسی خیال کو رد کرنے یا تصور کی تصویر کشی میں مصروف ہو جائے تو اس کا ذہن ثانوی باتوں میں الجھ جاتا ہے اور ذہنی مرکزیت حاصل نہیں کر سکتا۔

گریز:

شروع شروع میں بہت زیادہ مراقبہ نہیں کرنا چاہئے۔ شدت پسندی کے بجائے اعتدال کا راستہ مناسب ہے۔ بہت زیادہ شدت برتنے سے گریز کی قوت غالب آسکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آدمی بہت الجھن اور بیزاری سے مغلوب ہو کر مراقبہ ترک کردے۔ چنانچہ ابتداء میں مراقبہ کا وقفہ کم رکھنا چاہئے اور پھر بتدریج اضافہ کرنا چاہئے۔ مراقبہ میں پابندی وقت بہت زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ بعض لوگ کسی دن بہت زیادہ مراقبہ کرتے ہیں تو کسی دن وقفہ بہت کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات ناغہ ہو جاتا ہے۔

شعور پوری کوشش کرتا ہے کہ کسی طرح مراقبہ کی مشق ترک کر دی جائے۔ کبھی یہ خیال آتا ہے کہ آج تھکن بہت ہو گئی ہے لہٰذا کل مراقبہ کر لیں گے۔ کبھی خیال آتا ہے کہ آج نیند پوری نہیں ہوئی لہٰذا جلد سو جانا چاہئے۔ کبھی یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ آج کے بجائے کل سے پابندی کے ساتھ مراقبہ کریں گے۔ اس طرح ہر روز ناغہ ہوتا رہتا ہے۔

اکثر لوگ ماحول یا حالات کے سازگار ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔ بلاشبہ ہر کام کے لئے ماحول کا سازگار ہونا ضروری ہے۔ لیکن شعور مراقبہ سے بچنے کے لئے اس بات کو بہانہ بنالیتا ہے۔ اگر تمام ناسازگار عوامل دور ہو جائیں تو آدمی کوئی دوسرا عذر تلاش کر لیتا ہے۔ جب ہم کوئی تقاضہ یا خواہش پوری کرنا چاہتے ہیں تو اچھے برے ہر حال میں پورا کر لیتے ہیں، نیند آتی ہے تو شور کے باوجود بستر پر لیٹ کر سو جاتے ہیں۔ دفتر جانے میں دیر ہوتی ہے تو ناشتہ چھوڑ کر دفتر چلے جاتے ہیں۔ معاش کے کام کے لئے صبح سویرے جانا ہوتا ہے، تو کسی نہ کسی طرح صبح اٹھ جاتے ہیں اور دل چاہے نہ چاہے کام پر چلے جاتے ہیں۔

اگر ہم مراقبہ کے فوائد سے آگاہی چاہتے ہیں تو جس طرح دوسرے کاموں کے لئے وقت نکال لیتے ہیں مراقبہ کے لئے بھی وقت نکالنا امر لازم ہے۔ اگر ہم دن بھر کی مصروفیات کا جائزہ لیں تو یہ بات سامنے آجاتی ہے کہ معاشی اور معاشرتی مصروفیات کے علاوہ ایک قابل ذکر وقفہ بے کار وقت گزاری سوچ بچار اور بے مقصد مصروفیات میں گزر جاتا ہے۔ اس کے باوجود ہم شکایت کرتے ہیں کہ اتنی زیادہ

مصروفیت ہوتی ہے کہ وقت ہی نہیں ملتا۔ اگر ہم مراقبہ کے ذریعے کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور چوبیس گھنٹوں میں سے نصف گھنٹہ بھی نہیں نکال سکتے تو دراصل ہم مراقبہ کرنا ہی نہیں چاہتے۔

مراقبہ اور نیند:

مراقبہ اور نیند کو یکجا نہیں ہونا چاہئے۔ یعنی ایسی حالت میں مراقبہ سے پرہیز کرنا چاہئے جب یہ اندیشہ ہو کہ نیند غالب آجائے گی۔ اگر ذہنی اور جسمانی تھکن سوار ہو تو کچھ دیر آرام کے بعد مراقبہ کیا جائے۔ تاکہ معمول کا پروگرام پورا ہوتا رہے اور نیند غالب نہ آئے۔ اعصابی اور جسمانی تھکن دور کرنے کے لئے مراقبہ سے پہلے آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ گہری سانسیں لیں اور تصور کریں کہ توانائی کی لہریں جسم میں داخل ہو رہی ہیں۔ چند منٹ تک اس عمل کو جاری رکھیں تاکہ جسمانی اور ذہنی پژمردگی ختم ہو جائے۔

مراقبہ ختم کرنے کے بعد کچھ دیر تک مراقبہ کی نشست میں سکون کے ساتھ بیٹھے رہنا چاہئے۔ مراقبہ ختم کرتے ہی توحید کا ہدف تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس طرح بیدار ہونے کے بعد نیند کی کیفیات قدرے غالب رہتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ مکمل بیداری غالب آجاتی ہے ۔اسی طرح مراقبہ کے بعد کچھ وقفہ تک ذہن کو آزاد چھوڑ کر بیٹھے رہنے سے مراقبہ کی کیفیت آہستہ آہستہ بیداری میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ دیر بیٹھے رہنے کے بعد آہستگی سے کھڑے ہو کر کمرے میں ٹہلئے، گفتگو سے پرہیز کیجئے۔ اگر بولنا ہو تو دھیما لہجہ اختیار کیا جائے۔اس طرح مراقبہ کے اثرات زیادہ سے زیادہ بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔

روحانیت میں بہت زیادہ سونا ناپسندیدہ عمل ہے۔ زیادہ سونے سے دماغ کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے۔اس لئے نیند میں اعتدال کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگرچہ کم سے کم سونا روحانی صلاحیتوں کی بیداری میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے لیکن ایک عام شخص کے لئے اور خاص طور پر مبتدی کے لئے نیند کا وقت بہت کم کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ نیند کا دورانیہ ذہنی اور جسمانی تقاضے کے مطابق ہونا چاہئے۔اوسطاً چھ گھنٹے کی نیند مناسب ہے۔

بعض لوگوں کو سونے سے پہلے رسالوں یا کہانیوں کے مطالعے کی عادت ہوتی ہے۔اس طرز عمل کا نقصان یہ ہے کہ ذہن ان کا نقوش قبول کر لیتا ہے اور نیند کے دوران ان کی بازگشت ہوتی ہے۔ ذہن کی اس عادت سے فائدہ بھی اٹھایا جا سکتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ سونے سے پہلے کچھ دیر مراقبہ کریں اور پھر بستر میں چلے جائیں تاکہ مراقبہ کی کیفیات ذہن میں دور کرتی رہیں۔ اس بات کی وضاحت کی جا چکی ہے کہ مراقبہ اور نیند کو باہم ملانا صحیح نہیں ہے یعنی مراقبہ کرتے ہوئے ارادے کے ساتھ نیند کو مسلط نہیں کرنا چاہئے۔ اس لئے چند منٹ بیٹھ کر مراقبہ کریں اور پھر سونے کے لئے لیٹ جائیں۔

غذا زود ہضم اور سادہ استعمال کرنی چاہئے اور اتنی ہونی چاہئے کہ معدہ پر بار نہ بنے۔اس طرح آدمی ہلکا پھلکا رہتا ہے بلکہ ذہنی اعتبار سے بھی مرکزیت حاصل رہتی ہے۔ طبّی نقطہ نظر سے بھی ثقیل غذائیں اور تیز مرچ و مصالحے صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ غذا

کے معاملے میں اعتدال کا راستہ اختیار کرنا چاہئے۔ مراقبہ یا کوئی بھی روحانی مشق بھرے پیٹ نہیں کرنی چاہئے۔ مشق اس وقت کریں جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہوں۔

توانائی کا ذخیرہ:

ہمارا رابطہ ہر وقت کائناتی ذہن سے قائم رہتا ہے۔ مراقبے کے ذریعے کائناتی ذہن کی توانائی زیادہ سے زیادہ ذخیرہ ہونے لگتی ہے۔ اس توانائی کو محفوظ کر کے صحیح استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کے لئے ان تمام مشاغل اور ذہنی کیفیات سے بچنا چاہئے جن سے توانائی ضائع ہوتی ہے۔ یہ توانائی مراقبہ میں مدد دیتی ہے اور ان حواس کو متحرک کرتی ہے جن کا دروازہ روحانی دنیا میں کھلا ہے۔ اگر ہم اپنی ذہنی کیفیات پر کنٹرول نہیں کریں گے توانائی کا رخ اعلیٰ کی بجائے اسفل کی طرف ہو جائے گا اور اسفل حواس میں عمل درآمد کر کے ضائع ہو جائے گی۔ چنانچہ ذہن کو کنٹرول کر کے ایک رخ پر قائم رکھنا چاہئے۔ شروع شروع میں بیزاری، الجھن اور چڑچڑے پن کا سامنا کرنا پڑتا ہے، طبیعت گرانی محسوس کرتی ہے، لیکن بعد میں معمول پر آجاتی ہے۔

اعصابی کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کو کم سے کم کرنا بھی ضروری ہے۔ ذہن کو ارادے کی قوت سے اتنا یکسو اور غیر جانبدار رکھا جائے کہ وہ دماغی الجھنوں سے کم سے کم متاثر ہو۔ بہت سی اطلاعات صدمے کا باعث بنتی ہیں اور بہت سی اطلاعات خوشی کا پیغام ثابت ہوتی ہیں۔ دونوں حالتوں میں جذبات پر کنٹرول رکھنا چاہئے۔ ایسے اعمال کو کم کرنا چاہئے۔ جن سے اعصابی توانائی ضائع ہوتی ہے مثلاً بلند آواز سے گفتگو، چڑچڑا پن، غصہ، بیزاری، غیر ضروری فکر مندی، زیادہ جنسی رجحان وغیرہ۔ ان امور پر مکمل طور پر اعتدال ضروری ہے۔ تاکہ ذہنی رجحانات پر غلبہ حاصل ہو جائے۔ ذہن کی مختلف حرکات پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول سے ذہن ارادے کے تابع ہو جاتا ہے۔

ذہنی تحریکات غیر شعوری طور پر جاری رہتی ہیں اور ہم ان سے متاثر ہوتے ہیں۔ جب ذہن مراقبے کا رنگ قبول کر لیتا ہے تو غیر شعوری طور پر ذہن یکسو رہتا ہے اس کیفیت کے حصول میں طرز فکر، ماحول کے اثرات اور پریشانیاں رکاوٹیں پیدا کرتی ہیں۔ ماحول کے اثرات کو ایک حد سے زیادہ کنٹرول کرنا ممکن نہیں لیکن طرز فکر کو اس طرح تبدیل کیا جا سکتا ہے کہ ذہنی یکسوئی متاثر نہ ہو۔ صبر، شکر، یقین، توکل اور استغناء وہ خصوصیات ہیں جو ذہن کو شک اور وسوسوں سے آزاد کر کے اعلیٰ مقامات تک پہنچاتی ہیں۔ اخلاق اور تواضع کی خصوصیات اپنانے سے ذہن اسفل کیفیات سے دور ہو جاتا ہے۔ قوت ارادی استعمال کر کے ذہن کو ناپسندیدہ اور فاسد خیالات سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ اگر آدمی خود ذہنی انتشار میں مبتلا ہو تو وہ ہر جگہ پریشان ہی رہتا ہے۔

روزانہ کے معمولات میں تقسیم کار ہونی چاہئے تاکہ بے کار رہنے کی وجہ سے ذہن ادھر ادھر نہ بھٹکے۔ فاضل اوقات کے لئے مثبت مشغولیت تلاش کی جائے تاکہ لایعنی مصروفیات کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی توانائی ضائع نہ ہو۔ اچھی اور معلوماتی کتب اور صحت مند ادب کا مطالعہ، مضمون نگاری، مصوری یا اسی طرح کی دوسری مصروفیات اختیار کی جائیں۔ کھیل کود اور مناسب جسمانی ورزش کا اہتمام کیا جائے۔ بے معنی گفتگو سے پرہیز علم میں اضافہ کرتا ہے۔

معاون مشقیں

روحانی علوم میں مراقبے کے علاوہ ایسی مشقیں موجود ہیں جو ذہن کو یکسو کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان مشقوں سے منفی خیالات کی رو مدھم پڑ جاتی ہے اور ذہنی انتشار کم سے کم ہو جاتا ہے۔ اگر مراقبے کے ساتھ ان مشقوں پر بھی عمل کیا جائے تو ذہن بہت جلد مرکزیت حاصل کر لیتا ہے اور مراقبہ کے اثرات جلدی مرتب ہوتے ہیں۔

یوں تو ایسی مشقیں بہت سی ہیں لیکن یہاں صرف دو مشقیں درج کی جا رہی ہیں جو عملی لحاظ سے آسان اور نتائج کے اعتبار سے موثر ہیں۔

سانس:

جذباتی اتار چڑھاؤ اور اعصابی نظام میں سانس بہت اہم حیثیت رکھتا ہے۔ مختلف جذباتی کیفیات میں سانس کی حرکات الگ الگ ہوتی ہیں۔ صدمے کی حالت میں سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ غصہ میں سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ذہنی سکون میں سانس کا انداز بالکل مختلف ہوتا ہے۔ اس وقت سانس میں توازن پیدا ہو جاتا ہے اور رفتار ہلکی ہو جاتی ہے۔ کوئی چیز یکایک اعصاب پر بوجھ بن کر وارد ہو تو اندر کا سانس اندر اور باہر کا سانس باہر رہ جاتا ہے۔

روحانی صلاحیتوں اور سانس کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ علم روحانیت کے مطابق سانس کے دو رخ ہیں۔ ایک نزولی اور دوسرا صعودی۔ سانس اندر لینا صعودی رخ ہے اور سانس باہر نکالنا نزولی رخ ہے۔ صعودی رخ میں آدمی روحانی کیفیات سے قریب ہو جاتا ہے اور نزولی حالت میں کشش ثقل کی طرف سفر کرتا ہے۔ اگر سانس زیادہ دیر تک اندر رہے یا سانس اندر لینے کا وقفہ بڑھ جائے تو ہم زیادہ دیر تک روحانی کیفیات سے قریب رہتے ہیں۔

اگر سانس کی آمد و شد ختم ہو جائے تو ہمارا تعلق جسم سے منقطع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ شعور میں رہتے ہوئے لاشعوری حواس میں داخل ہونے کے لئے سانس سے قطع تعلق کرنا ضروری نہیں۔ لیکن سانس کا بہت آہستہ ہونا لازمی ہے۔ اس کی مثال خواب یا گہرے استغراق کی کیفیت ہے۔ ان کیفیات میں انسان سانس تو لیتا ہے لیکن سانس کی آمد و شد کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ سانس کی رفتار ہلکی ہو جاتی ہے۔ سانس اندر لینے کا وقفہ بڑھ جاتا ہے اور باہر نکالنے کے دورانیے میں کمی آجاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب ہمارے اوپر باطنی حواس کا غلبہ ہوتا ہے تو سانس کی رفتار مدہم پڑ جاتی ہے اور سانس اندر لینے کا وقفہ بڑھ جاتا ہے۔

جب اس انداز تنفس کی ارادے کے ساتھ مشق کی جاتی ہے تو لاشعوری کیفیات بیداری میں شعور پر وارد ہوتی ہیں اور ان کی گردش زیادہ وقفے تک شعور میں جاری رہتی ہے۔

مشق نمبر:1

*آلتی پالتی مار کر یا دوزانو بیٹھ جائیں۔

*کمر سیدھی رکھیں لیکن جسم کے کسی حصے میں کھنچاؤ پیدا نہیں ہونا چاہئے۔

*پہلے دونوں نتھنوں سے سانس باہر نکال دیں تاکہ پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں۔

*پھر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں۔

*جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو روکے بغیر ہونٹوں کے راستے باہر نکال دیں۔

*سانس نکالتے ہوئے ہونٹوں کو سکیڑ کر گول دائرہ بنائیں جیسے سیٹی بجاتے ہوئے بناتے ہیں۔

* سانس اندر لینا اور باہر نکالنا ایک چکر ہوا۔ اس طرح گیارہ چکر کریں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھا کر اکیس چکر کر دیں۔

اس مشق سے پھیپھڑوں کی حرکات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے اور سانس اندر لینے کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔ مراقبہ کے وقت سانس کی رفتار ہلکی ہونی چاہئے۔ یہ بات یاد رکھئے کہ مراقبہ کے دوران سانس کی رفتار کو ارادے کے ساتھ آہستہ نہ کیجئے۔ اس لئے کہ ذہن مراقبہ سے ہٹ کر سانس کی آمد و شد کی طرف چلا جائے گا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مراقبہ شروع کرنے سے کچھ دیر پہلے آہستہ آہستہ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں پھر مراقبہ میں مشغول ہو جائیں۔ سانس کی رفتار خود بخود مدہم ہو جائے گی۔

مشق نمبر:2

مشق نمبر 1 میں بتائی گئی نشست میں بیٹھ کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ دونوں نتھنوں سے سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیں۔ جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو سینے میں روک لیں۔ پانچ سیکنڈ تک سانس روکے رکھیں۔ پھر ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں کھول کر سانس کو منہ کھول کر باہر نکال دیں۔ کچھ دیر آرام کے بعد دوبارہ اسی طرح سانس اندر لیں، روکیں اور نکال دیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔ اگلے روز دو چکروں کا اضافہ کر دیں۔ یعنی سات مرتبہ یہ عمل کریں۔ یہاں تک کہ چکروں کی تعداد گیارہ ہو جائے۔ جب چکروں کی تعداد گیارہ ہو جائے تو سانس روکنے کا وقفہ پانچ سیکنڈ سے بڑھا کر چھ سیکنڈ کر دیں اور چکروں کی تعداد گیارہ ہی رکھیں۔ جب چھ سیکنڈ تک سانس روکنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔ یعنی ذہنی اور جسمانی دباؤ محسوس نہ ہو تو سانس اندر روکنے کا وقفہ سات سیکنڈ کر دیں اور اس وقت تک سات سیکنڈ وقفہ رکھیں جب تک اس پر عبور حاصل نہ ہو۔ اس طرح سانس روکنے کا وقفہ بڑھاتے ہوئے پندرہ سیکنڈ تک کر دیں اور پندرہ سیکنڈ کو معمول بنا لیں۔

مشق نمبر:3

مشق نمبر 1 میں بیان کئے گئے انداز نشست میں بیٹھ کر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھی طرف کا نتھنا بند کر کے بائیں نتھنے سے چار سیکنڈ میں سانس اندر لیں۔ سانس کھینچنے کے بعد سینے میں روک لیں اور ہاتھ کی آخری دو انگلیوں سے بایاں نتھنا بند کر لیں۔ اس حالت میں سیدھا نتھنا انگوٹھے سے بند ہو گا۔ آخری دو انگلیوں سے بایاں نتھنا بند کیا ہو گا اور باقی دو انگلیاں دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی پر رکھی ہو نگی۔ سانس کو چار سیکنڈ تک سینے میں روکیں اور صرف انگوٹھا سیدھے نتھنے پر سے ہٹا کر سانس کو چار سیکنڈ تک باہر نکال دیں۔ بغیر رکے ہوئے اسی نتھنے سے چار سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں اور انگوٹھے سے سیدھا نتھنا دوبارہ بند کر لیں۔ چار سیکنڈ تک سانس روکیں پھر بائیں نتھنے پر سے دونوں انگلیاں ہٹا کر چار سیکنڈ میں سانس باہر نکال دیں۔ یہ ایک چکر مکمل ہوا۔ کچھ دیر ستانے کے بعد دوبارہ یہی عمل دہرائیں۔ اس طرح تین چکر مکمل کریں اور روزانہ ایک چکر کا اضافہ کرتے ہوئے سات چکر تک لے جائیں۔ جب چار سیکنڈ روکنے اور سات چکر کرنے پر مکمل قدرت حاصل ہو جائے تو چار سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں، روکنے کا وقفہ چھ سیکنڈ رکھیں اور چار سیکنڈ میں باہر نکالیں۔ چکروں کی تعداد حسب سابق سات ہی رکھیں۔ جب چھ سیکنڈ تک سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے پر کنڑول حاصل ہو جائے تو صرف روکنے کا وقفہ دو سیکنڈ بڑھا دیں۔ اس طرح دو دو سیکنڈ روکنے کا وقفہ بڑھاتے ہوئے سولہ سیکنڈ تک لے جائیں۔ جب سولہ سیکنڈ سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے میں کوئی دشواری محسوس نہ ہو تو صرف باہر نکالنے کا وقفہ بڑھا کر آٹھ سیکنڈ کر دیں۔ یعنی چار سیکنڈ میں سانس اندر لینا، سولہ سیکنڈ روکنا اور آٹھ سیکنڈ میں باہر نکالنا۔ اس کے بعد انہی وقفوں پر مسلسل عمل کرتے رہیں۔

سانس کی ہر مشق معتدل کھانا کھانے کے کم از کم ڈھائی گھنٹے بعد کی جائے۔ سانس کی مشقوں کا بہترین وقت صبح سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔ اس وقت نہ صرف انسان کو ذہنی اور جسمانی چستی حاصل ہوتی ہے بلکہ فضا میں آکسیجن بھی زیادہ ہوتی ہے اور برقی مقناطیسی لہروں میں شدت آجاتی ہے۔ سانس کی مشقوں کا دوسرا مناسب وقت رات کو سونے سے پہلے ہے۔

استغراق:

استغراق کی مشقیں کئی طرح کی ہیں۔ ایک طرز میں توجہ کو کسی طبعی حرکت پر لگایا جاتا ہے۔ چونکہ شعور طبعی حرکت سے مانوس ہوتا ہے۔ اس لئے ارتکاز توجہ میں آسانی ہوتی ہے۔ ایک عمل کے بار بار واقع ہونے سے شعور پر استغراق طاری ہو جاتا ہے۔ مثلاً سانس کے اندر لینے اور خارج کرنے پر مختلف طریقوں سے دھیان قائم کیا جاتا ہے۔

استغراق کی دوسری مشقوں میں آنکھ کے ڈیلوں کو ساکت کرنے کی مشق کی جاتی ہے۔ تاکہ آنکھ کے عضلات پر کنڑول حاصل ہو جائے۔ کنڑول حاصل ہو جانے پر آنکھ کے ڈیلوں کی حرکات کو ارادہ کے تحت ساکت کیا جاتا ہے۔ اس طرح شعوری استغراق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

مشق نمبر 1:

*فرش پر موٹی دری وغیرہ بچھا کر یا کسی آرام دہ بستر پر چت لیٹ جائیں۔ بستر زیادہ نرم نہیں ہونا چاہئے۔

*دونوں ہاتھ جسم کے ساتھ پھیلا دیں۔

*قدرے فاصلے دے کر ٹانگوں کو بھی پھیلا دیں۔

*جسم کا ہر حصہ پر سکون اور ڈھیلا ہونا چاہیئے۔

*اعصاب میں تناؤ کی کیفیت بالکل نہیں ہونی چاہئے۔

*آنکھیں بند کر کے سیدھے پیر کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کریں۔

*اس کے بعد بائیں پیر کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کریں۔

مشق نمبر:2

*آلتی پالتی مار کر یا دو زانو بیٹھ جائیں۔

*کمر سیدھی رکھ کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔

*سر ناک کی سیدھ میں ہونا چاہیئے۔

*آنکھیں نیم وا کر کے نگاہیں پیروں سے ڈیڑھ دو فٹ آگے کسی نقطے پر ٹھہرا دیں۔

*اب توجہ سانس کی آمد و شد پر مرکوز کرتے ہوئے سانسوں کو گننا شروع کر دیں۔

*سانس اندر لے کر باہر نکالنا ایک چکر ہو گا۔

*اس دوران نگاہیں مستقل فرش پر مرکوز رہنی چاہئیں۔

*یہ بات بہت اہم ہے کہ سانس اندر لیتے ہوئے اور باہر نکالتے ہوئے اپنے اوپر جبر نہ کیا جائے۔ معمول کے مطابق سانس کو جاری رہنے دیں۔

*گنتی ایک سے شروع کر کے دس پر ختم کی جائے۔

*اگر ذہن سانس کی طرف سے ہٹ جائے تو نرمی کے ساتھ دوبارہ سانس پر مرکوز کر دیں اور گنتی کا آغاز دوبارہ ایک سے کریں۔

*دس تک گنتی مکمل ہونے کے بعد دوبارہ ایک سے شروع کریں۔

*جب دس تک گنتی گننے میں توجہ نہ بھٹکے تو گنتی کی تعداد مزید دس بڑھا دیں۔یعنی ایک دور میں بیس تک گنتی گنیں۔

*اس کے بعد دس دس کا اضافہ کرتے رہیں، یہاں تک کہ تعداد سو پہنچ جائے۔

*جب گنتی سو تک پہنچ جائے تو سو سو گنتی کے تین دور کریں۔

*اس طرح مشق میں کل پانچ منٹ صرف ہونگے۔

مشق نمبر:3

یہ مشق نمبر 2 کی ترقی یافتہ شکل ہے۔اس مشق میں سانس کو گننے کے بجائے سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کے عمل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔واضح رہے کہ اس مشق میں بھی سانس کی آمد و رفت معمول کے مطابق ہونی چاہئے۔طریقہ یہ ہے:

*آنکھیں بند کرلیں اور جس وقت سانس اندر جائے تصور کی نگاہ سے دیکھیں کہ ہوا روشنی کی صورت میں ناک کے ذریعے سینے میں جارہی ہے۔

*سانس باہر نکالتے ہوئے تصور کریں کہ روشنی سینے میں سے گزرتی ہوئی ناک کے راستے باہر جارہی ہے۔

*نہایت آہستگی اور سکون سے یہ عمل کریں۔

*دوبارہ روشنی کے تصور کے ساتھ سانس اندلیں اور باہر نکالیں۔

مشق نمبر:4

*کسی کمرے میں مکمل اندھیرا کرلیں۔ کوشش کریں کہ کمرہ میں زیادہ سے زیادہ اندھیرا ہو۔

*آلتی پالتی مار کر یا دوزانو بیٹھ کر اندھیرے میں نگاہیں جمائیں۔ پلک نہیں جھپکنی چاہئے۔

* اندھیرے کی اسکرین پر متواتر کسی ایک نقطہ پر نگاہیں قائم رکھنے کی کوشش کریں۔ شروع شروع میں پلک جھپک جائے گی۔ آنکھوں سے پانی بھی بہے گا لیکن کچھ عرصہ بعد نظر ٹھہر جاتی ہے۔

* مشق ختم کرنے کے بعد کچھ دیر کے لئے آنکھیں بند کر کے ذہن کو آزاد چھوڑ دیں۔ تا کہ آنکھوں کے عضلات کو زیادہ سے زیادہ آرام مل جائے۔ پھر آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

نوٹ:

مشق نمبر 3 اور نمبر 4 کا وقت پانچ منٹ سے دس منٹ تک ہے۔

مشق نمبر:5

*آلتی پالتی مار کر یا دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔

*چہرے کو پہلے بالکل سیدھا رکھیں۔ پھر ذرا سا اٹھا دیں۔

*اب نگاہوں کو ناک کی نوک پر مرکوز کردیں۔

*ایسا کرتے ہوئے آنکھیں نیم وا یا ادھ کھلی ہونگی۔

*پہلے پہل آنکھ کے ڈیلوں کے اوپری عضلات کھنچاؤ محسوس کریں گے اور آنکھوں سے پانی بہے گا۔ کھنچاؤ کو کنٹرول کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کو ذرا سا بند کردیں لیکن اپنی طرف سے آنکھ کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا نہ کریں۔

*اگر آنکھوں سے زیادہ پانی بہنے لگے اور تکلیف زیادہ محسوس ہو تو تھوڑی دیر کے لئے پپوٹے بند کر کے دوبارہ کھول لیں اور نگاہیں ناک کی نوک پر مرکوز کردیں۔

*کچھ عرصے میں آنکھ کے عضلات عادی ہوجاتے ہیں اور ناک کی نوک پر نگاہیں جمانے میں دشواری محسوس نہیں ہوتی۔

*اس مشق کا وقفہ بھی پانچ منٹ ہے۔

*ابتداءایک منٹ سے کریں اور بتدریج وقفہ بڑھا کر پانچ منٹ تک لے جائیں۔

چار مہینے

یوں تو ہر مراقبہ ذہن کو یکسوئی بخشتا ہے اور یکسوئی کے نتیجے میں سکون حاصل ہوتا ہے لیکن چار مہینوں پر مشتمل مراقبہ کا یہ پروگرام خاص طور پر فوائد کا حامل ہے۔

ان چار مہینوں کے مراقبہ جات پر عمل کر لیا جائے تو مندرجہ ذیل الجھنوں اور بیماریوں کا شافی علاج ہو جاتا ہے۔

پہلا مہینہ:

ذہنی سکون کا حصول۔

*طبیعت میں ٹھہراؤ اور اطمینان۔

*ذہنی انتشار اور وسوسوں سے آزادی۔

دوسرا مہینہ:

*گھبراہٹ اور پریشانی سے نجات

*بلڈ پریشر کا خاتمہ

تیسرا مہینہ:

*بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت

چوتھا مہینہ:

*گہری اور میٹھی نیند

پہلا مہینہ:

1۔سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو جائیں اور ضروریات سے فارغ ہو کر سانس کی (مشق نمبر 1) پر عمل کریں اس کے بعد

2۔فرش یا چوکی پر لیٹ کر استغراق کی (مشق نمبر 1) انجام دیں۔ لیٹنے میں سر شمال کی طرف اور پیر جنوب کی سمت رکھیں۔ یہ مشق دس منٹ تک کریں۔

3۔استغراق کی مشق کے بعد مراقبہ کی نشست میں بیٹھ کر تصور کریں کہ آپ کے اوپر نیلے رنگ کی روشنیاں برس رہی ہیں۔ مراقبہ کی مدت پندرہ منٹ ہے۔

4۔رات سونے سے پہلے استغراق کی مشق نمبر1 دس منٹ تک کریں۔اس کے بعد بات کئے بغیر بستر میں چلے جائیں اور سو جائیں۔

دوسرا مہینہ:

صبح سانس کی مشق کے بعد استغراق کی مشق نمبر2 کریں۔اس کے بعد استغراق کی مشق نمبر1 انجام دیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے اوپر سبز روشنی بارش کی طرح برس رہی ہے۔

رات کو سونے سے استغراق کی مشق نمبر1 دس منٹ تک کریں۔اس کے بعد بات کیے بغیر بستر میں چلے جائیں اور گلابی رنگ روشنی کا مراقبہ کریں۔

تیسرا مہینہ:

دوسرے ماہ کا پروگرام جاری رہے گا۔

چوتھا مہینہ:

فرق یہ کریں کہ صبح سانس کی مشق کے بعد استغراق کی مشق ترک کر کے یہ مشق کریں۔

سانس کی مشق کی نشست میں بیٹھ کر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور تصور کریں کہ فضا سے صحت و توانائی اور نیند کی لہریں سانس کے ذریعے جسم میں جذب ہو رہی ہیں جب سینہ سانس سے بھر جائے تو بغیر روکے سانس کو خارج کر دیں۔یہ مشق پانچ منٹ کریں۔

غذائی احتیاط:

زیادہ چکنائی، ثقیل اور بادی اشیاء، تیز مرچ مصالحوں اور تیز نمک سے پرہیز کریں، موسم کی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جائے۔

شخصیت میں نکھار، کشش اور مقناطیسی قوت پیدا کرنے کے لئے حسب ذیل پروگراموں پر ایک ایک ماہ عمل کریں۔

نمبر1:

*صبح سورج نکلنے سے پہلے اٹھ جائیں اور سانس کی مشق نمبر1 پر عمل کریں۔

*سانس کی مشق کے بعد فرش یا چوکی پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔

*دونوں پیر پھیلا لیں اور ہاتھ پہلو کے ساتھ رکھیں۔

*دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور تصور کریں کہ زمین کی مقناطیسی لہریں جنوب کی طرف سے آتی ہوئی آپ کے اندر سے گزر کر شمال کی طرف جا رہی ہیں۔تصور کریں کہ یہ لہریں انتہائی شمال کو پہنچ کر فضا میں واپس سفر کرتی ہوئی جنوب کی طرف واپس جا رہی ہیں۔

*جس وقت لہروں کی واپسی کا تصور کریں آپ کی سانس باہر جارہی ہو۔

*گویا لہروں کے سفر کو دائرے کی صورت میں تصور کرنا ہے۔

* جنوب سے شمال کو آتے ہوئے لہریں جسم میں سے ہوتی ہوئی گزریں گی اور شمال سے واپس جنوب کو جاتے ہوئے باہر سے گزر جائیں گی۔

*یہ مشق پہلے دن پانچ منٹ تک کریں۔ پھر بتدریج وقت بڑھا کر دس منٹ تک لے جائیں۔

نمبر2:

پہلے ماہ کا پروگرام جاری رہے گا۔

نمبر3:

*سانس کی مشق اور لہروں کا مراقبہ جاری رکھیں۔

*ان دونوں مشقوں کے بعد شغلِ آفتابی پر عمل کریں۔اس شغل کا وقت اس طرح مقرر کریں کہ جب سانس کی مشق اور لہروں کا مراقبہ ختم ہو، شغل آفتابی کا وقت شروع ہو جائے۔

*سورج ہمارے نظام سیارگان میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے اور روشنی و توانائی کا ذریعہ ہے۔ سورج کی روشنی سے ہمارے سیارے پر زندگی کے افعال متحرک رہتے ہیں۔ پودے اور جاندار دونوں سورج کی توانائی سے فیض حاصل کرتے ہیں۔ سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ اپنے اندر ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے لئے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ بلکہ مقناطیسیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ مضبوط اور توانائی سے بھرپور اعصابی نظام، دنیاوی اور روحانی دونوں معاملات میں بہت ضروری ہے۔

*شغل آفتابی کا ایک آسان اور محفوظ طریقہ یہ ہے:

*صبح سورج نکلنے سے ذرا پہلے کسی اونچے مقام پر کھڑے ہو جائیں۔ یہ مقام کوئی پہاڑی، پل، گھر کی چھت یا بالکونی ہو سکتا ہے۔

*جگہ اور حالات کے مطابق آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں یا سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ کمر پر رکھ لیں۔

*آپ کا منہ اس طرف ہونا چاہئے جہاں سے سورج نکلتا ہے۔ جیسے ہی سورج افق سے نمودار ہونا شروع ہو آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف توجہ مرکوز کریں۔

*آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور تصور کریں کہ سورج کی روشنی توانائی کی صورت میں آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہے۔

*جب سینہ سانس سے بھر جائے تو تصور کریں کہ یہ توانائی پورے جسم میں پھیل گئی ہے۔ پھر سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکال دیں۔

*پہلے دن ایک منٹ یہ شغل کریں۔ پھر ہر دس دن کے بعد ایک منٹ بڑھا دیں اور اس طرح وقت بڑھا کر تین منٹ کر دیں۔

*مطلع ابر آلود ہو تو اسی طرح یہ عمل کریں۔ فرق صرف یہ ہو گا کہ سانس اندر کھینچتے ہوئے تصور کریں کہ افق پر سورج موجود ہے اور اس کی توانائی کی لہریں آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں۔

نمبر 4:

*سانس کی مشق نمبر 1 ترک کر کے مشق نمبر 2 شروع کر دیں۔ دیگر مشقیں حسب سابق جاری رہیں گی۔

غذائی احتیاط:

*مرغن اور مصالحہ دار غذاؤں سے اجتناب کریں۔ ابلے ہوئے کھانے کھائیں۔ البتہ بہت کم مقدار میں زیتون کا تیل استعمال کیا جا سکتا ہے۔

*سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔ چائے صرف دو وقت پئیں۔

قوت مدافعت:

ہم اپنی رات دن کی مصروفیات کا جائزہ لیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ زیادہ اوقات ایسے ہیں جب ہمارے اعصاب دباؤ میں رہتے ہیں ۔ دفتر پہنچنے کی جلدی، ٹریفک کا شور، دھواں (Pollution) اور دفتری معاملات دماغ پر بوجھ ثابت ہوتے ہیں۔ مختلف سماجی اور گھریلو معاملات زیادہ سے زیادہ وقت ہمارے اعصاب پر فکر بن کر سوار رہتے ہیں۔ رات کو تیز روشنی اور دیر تک جاگنے سے اعصاب و عضلات کو آرام کا پورا موقع نہیں ملتا۔ ان تمام حالات سے قوت مدافعت بتدریج کم ہونے لگتی ہے اور جسمانی نظام کے افعال اپنا معمول پورا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مختلف امراض موقع پاتے ہی روگ جاں بن جاتے ہیں۔

اگر ہم ان عوامل سے حتی الوسع دور رہیں اور ساتھ میں کچھ وقت ایسا نکال لیں جس میں اعصابی اور جسمانی نظام کو اپنا کام کرنے کا بھرپور موقع مل سکے، تو ہم اپنی صحت برقرار رکھتے ہوئے امراض کے خلاف موثر قوت مدافعت پیدا کر سکتے ہیں۔

دماغی کمزوری:

اعصاب کی کمزوری سے تعلق رکھنے والی کیفیات کے تدارک کے لئے نیلی روشنیوں کا مراقبہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس مراقبے کا پروگرام حسب ذیل ہے:

علی الصبح ضروریات سے فارغ ہو کر شمال کی جانب رخ کر کے بیٹھ جائیں اور سانس کی مشق نمبر 1 انجام دیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آسمان سے نیلے رنگ کی روشنیاں بارش کی طرح آپ کے اوپر برس رہی ہیں۔ پندرہ منٹ سے بیس منٹ تک اس مراقبہ کو جاری رکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی اس مراقبہ کو دس سے پندرہ منٹ تک کیا جائے۔ چند ہفتوں میں نتائج سامنے آ جائیں گے۔ تاہم بہتر اور مستقل فائدے کے لئے کئی ماہ تک اس پروگرام پر عمل جاری رکھا جائے۔

روحانی نظریہ علاج

امراض اور بیماریوں کو جمع کیا جائے تو ان کی تعداد سینکڑوں سے تجاوز کر جاتی ہے۔ان امراض کی نوعیت اور وجوہات بھی الگ الگ ہیں۔"روحانی نظریہ علاج" کے مطابق امراض کے دو رخ ہیں۔ایک جسمانی اور دوسرا ذہنی یا روحانی۔ جسمانی نظام میں کسی بے اعتدالی، کیمیائی یا طبعی تبدیلی کا نام مرض ہے۔روحانی نظریہ علاج میں ہر مرض کے خدوخال ہوتے ہیں اور ہر مرض کا روحانی وجود بھی ہوتا ہے۔ یہ دونوں رخ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ موجودہ دور میں نفسیاتی اور طبعی امراض کا جو کردار سامنے آیا ہے اس کی روشنی میں اس کو سمجھنا مشکل نہیں ہے۔روحانی علم کا نظریہ علاج یہ ہے کہ امراض کے جسمانی وجود کے ساتھ ساتھ روحانی یا ذہنی وجود پر ضرب لگائی جائے اور ذہنی طور پر اس کی نفی کی جائے تو بہت جلد شفاء حاصل ہو جاتی ہے۔نہ صرف جلد شفاء حاصل ہو جاتی ہے بلکہ پیچیدہ ولا علاج امراض سے نجات بھی ممکن ہے۔

چونکہ بیماریوں کا روحانی پہلو اس کتاب کا موضوع نہیں ہے۔اس لئے ہم تفصیل میں جائے بغیر ایک ایسا عمومی پروگرام درج کر رہے ہیں جس کے ذریعے امراض میں قوت شفاء کا زیادہ سے زیادہ ذخیرہ کیا جا سکتا ہے۔ جس قدر ذخیرہ زیادہ ہوگا اور مریض کی قوت یقین ارتکاز حاصل کرے گی، وہ شفاء کے قریب ہوتا جائے گا۔

رات کو جلد سو جائیں اور صبح بیدار ہو جائیں۔ بیدار ہو جائیں۔ بیدار ہونے کا وقت نماز فجر سے نصف گھنٹہ قبل ہونا چاہئے۔ باوضو ہو کر سانس کی مشق نمبر 1 انجام دیں۔

ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے چہل قدمی کریں اور یا حفیظ کا ورد کرتے رہیں۔یہاں تک کہ نماز فجر کا وقت آجائے۔

نماز فجر کے بعد مراقبہ میں بیٹھ کر یہ تصور کیا جائے کہ صاحب مراقبہ عرش الٰہی کے نیچے بیٹھا ہوا ہے۔اور عرش سے اسم "یا شافی" کی نورانی شعاعیں اس کے اوپر نازل ہو رہی ہیں۔

دس سے پندرہ منٹ یہ تصور کیا جائے۔

چند ماہ اس مراقبہ پر عمل کرنے سے مریض کی طبیعت صحت کی جانب مائل ہو جاتی ہے اور بالآخر مریض اچھا ہو جاتا ہے۔




KSARS

رنگ روشنی کا مراقبہ

زمین پر موجود ہر شئے میں کوئی نہ کوئی رنگ نمایاں ہے، کوئی شئے بے رنگ نہیں ہے۔ کیمیاوی سائنس بتاتی ہے کہ کسی عنصر کو شکست وریخت سے دوچار کیا جائے تو مخصوص قسم کے رنگ سامنے آتے ہیں۔ رنگوں کی یہ مخصوص ترتیب کسی عنصر کی ایک بنیادی خصوصیت ہے۔ چنانچہ ہر عنصر میں رنگوں کی ترتیب جدا جدا ہے۔ یہی قانون انسانی زندگی میں بھی نافذ ہے۔ انسان کے اندر بھی رنگوں اور لہروں کا مکمل نظام کام کرتا ہے۔ رنگوں اور لہروں کا خاص توازن کے ساتھ عمل کرنا کسی انسان کی صحت کا ضامن ہے۔ اگر رنگوں میں ردوبدل ہو جائے تو انسانی طبیعت میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

جذبات و محسوسات میں رنگوں کا کردار نہایت اہم ہے۔ یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بری خبر سن کر چہرے کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے، خوف کے عالم میں چہرے کے رنگ میں تبدیلی آجاتی ہے۔ غصہ کی حالت میں آنکھیں اور چہرہ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی کمرے کی دیواروں کا رنگ گہرا سرخ ہو تو طبیعت پر بار محسوس ہونے لگتا ہے۔ اگر اسی کمرے کی دیواروں کا رنگ نیلگوں کر دیا جائے تو طبیعت پر سکون محسوس کرتی ہے۔ سرسبز و شاداب درخت اور رنگ برنگے، پھول دیکھ کر ذہنی اور جسمانی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ لیکن یہی پودے جب خزاں میں سبز لباس اتار کر زرد پیراہن اوڑھ لیتے ہیں تو انہیں دیکھ کر محسوسات بدل جاتے ہیں۔

نظریہ رنگ و نور ہمیں بتاتا ہے کہ نہ صرف انسان کے جسم بلکہ حواس میں بھی رنگوں کی مخصوص مقداریں کام کرتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے رنگوں کے نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے، کسی رنگ کی کمی ہو جائے، کوئی رنگ زیادہ ہو جائے یا رنگوں کے تناسب میں فرق آجائے تو محسوسات میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

علم روحانیت میں شاگرد کے اندر رنگوں اور روشنیوں میں ردوبدل کیا جاتا ہے تاکہ شاگرد کا ذہن لاشعوری حواس سے قریب ہو جائے۔ مراقبہ کی مسلسل مشق سے بھی روشنیوں کے نظام میں رنگینی بڑھنے لگتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ روشنیوں اور رنگوں کی تبدیلیاں کسی صلاحیت کو بیدار کرنے میں استعمال ہوں۔ اگر رنگوں اور روشنیوں کا اضافہ کسی صلاحیت، کسی حس کی تعمیر میں خرچ نہیں ہوتا تو ان سے معمول کے حواس متاثر ہونے لگتے ہیں۔ روحانی استاد شاگرد کے اندر پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا معائنہ کرتا رہتا ہے، حسب ضرورت ان میں تصرف کی قوت سے کمی بیشی کرتا ہے تاکہ رنگوں اور روشنیوں کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ شعور کی قوتیں بھی کام کرتی رہیں۔

اس کے برعکس جب ایک عام شخص میں رنگوں اور روشنیوں میں معمول سے ہٹ کر تبدیلی واقع ہوتی ہے تو طبیعت اس کو برداشت نہیں کر پاتی اور اس کا مظاہرہ کسی نہ کسی طبعی یا ذہنی تبدیلی کی صورت میں ہوتا ہے۔ ہم اس کو کسی نہ کسی بیماری کا نام دیتے ہیں مثلاً بلڈ پریشر،

کینسر، فسادِ خون، خون کی کمی، سانس کے امراض، دق و سل، گھٹیـــــا، ہڈیوں کے امراض، اعصابی تکالیف اور دیگر غیر معمولی احساسات و جذبات وغیرہ۔

روحانی علوم کے طالب میں کس طرز پر رنگ و روشنی میں تبدیلی کی جائے اس کا تعین صرف ایک ماہر استاد ہی کر سکتا ہے۔ طبیعت کا رجحان، ذہن کی قوت، طرز فکر، طبعی ساخت اور دیگر بہت سے عوامل کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔

مراقبہ کے ذریعے رنگ و روشنی کو جذب کرنے کا طریقہ یہ ہے:

طریقہ نمبر 1: آرام دہ نشست میں بیٹھ کر تصور کریں کہ رنگ اور روشنی کی لہریں پورے جسم میں جذب ہو رہی ہیں۔

طریقہ نمبر 2: مراقبہ میں تصور کریں کہ رنگ یا روشنی کی لہر آسمان سے نازل ہو کر دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔

طریقہ نمبر 3: مراقبہ میں تصور کیا جائے کہ گرد و پیش کا پورا ماحول روشنی سے معمور ہے۔

طریقہ نمبر 4: یہ تصور کیا جائے کہ مراقبہ کرنے والا روشنی کے دریا میں ڈوبا ہوا ہے۔

طبّی اور جسمانی لحاظ سے ہر رنگ اور روشنی کے الگ الگ خواص ہیں۔ جب کسی روشنی کا مراقبہ کیا جاتا ہے تو ذہن میں کیمیاوی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور دماغ میں مطلوبہ روشنی کو جذب کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے چونکہ طبّی اور نفسیاتی امراض اور ان کا علاج اس کتاب کا موضوع نہیں ہے۔ اس لیے ہم اس موضوع پر تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ البتہ ایسے نفسیاتی عوارض جو ذہنی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا ہوتے ہیں، ان کے تدارک کے لئے رنگوں اور روشنیوں کے مراقبے پیش خدمت ہیں۔

نوٹ: کسی رنگ یا روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔ اس کے لئے استاد کی رہنمائی اشد ضروری ہے۔

نیلی روشنی:

نیلی روشنیوں سے دماغی امراض، گردن اور کمر میں درد، ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی خرابی، ڈپریشن، احساس محرومی، کمزور قوت ارادی سے نجات مل جاتی ہے۔

مراقبہ کا طریقہ یہ ہے:

یہ تصور کیا جائے کہ میں آسمان کے نیچے ہوں اور آسمان سے روشنی اتر کر میرے دماغ میں جمع ہو رہی ہے اور پورے جسم سے گزر کر پیروں کے ذریعے زمین میں ارتھ ہو رہی ہے۔

جمیل الدین، گجرانوالہ سے لکھتے ہیں۔ گردن اور کمر کے درد کے لئے نیلی روشنی کا مراقبہ ہدایت کے مطابق کیا۔ پہلے دن روشنی کا تصور کچھ زیادہ گہرا نہ تھا۔ مگر دوسرے دن یوں محسوس ہوا جیسے نیلی روشنی کی ایک بڑی سی شعاع آسمان سے اتر کر میرے دماغ کے اندر داخل ہو رہی ہے۔ سارا دماغ نیلی روشنیوں سے بھر گیا۔ پھر یہ روشنیاں دل میں داخل ہونے لگیں اور دل سے اتر کر معدہ سے ہوتی ہوئی پاؤں کے ذریعے زمین میں ارتھ ہونے لگیں۔ میری نظر ارتھ ہونے والی روشنیوں کی جانب گئی۔ یوں لگا جیسے جسم سے نکلـــنے والی روشنیاں جسم میں داخل ہونے والی روشنیوں کے مقابلے میں کثیف ہیں۔ خیال آیا کہ آنے والی روشنیوں کے بہاؤ نے بیماری کو اپنے ساتھ بہا کر جسم سے

باہر نکال دیا ہے۔ پندرہ منٹ کے اس عمل کے بعد طبیعت ہلکی ہو گئی۔ مراقبہ کے خاتمہ پر درد میں ایک حد تک افاقہ تھا۔ ایک ماہ مسلسل یہ عمل کرنے سے اب میں مکمل طور پر شفایاب ہوں۔

رضیہ سلطانہ، ٹنڈو آدم سے لکھتی ہیں۔ میں عرصہ تین سال سے ڈپریشن میں مبتلا تھی۔ مجھ پر وقتاً فوقتاً مایوسی کے دورے پڑا کرتے تھے۔ حالانکہ بظاہر کوئی وجہ دکھائی نہ دیتی تھی۔ لیکن اس کے باوجود بھی خوشی کے نام سے تو میں ضرور واقف تھی۔ مگر اس کے احساس سے زندگی محروم تھی۔۔۔۔۔۔ نیلی روشنیوں کے علاج نے میری دنیا ہی بدل ڈالی ہے۔ چھ ہفتوں کے مراقبہ نے میری کھوئی ہوئی خوشیاں واپس لوٹا دی ہیں۔ لگتا ہے کہ نیلی روشنیوں نے میرے اندر غم کی لہروں کا رخ پلٹ دیا ہے۔

محمد حامد، کراچی سے لکھتے ہیں کہ میری عمر صرف بیس سال ہے۔ کالج میں پڑھتا ہوں۔ مگر قوت ارادی اس قدر کمزور ہے کہ کسی بھی کام کے لئے سوچتا ہی رہ جاتا ہوں۔ کالج میں کسی سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ باوجود کوشش کے میری یہ کمزوری دور نہیں ہو رہی براۓ مہربانی اس کے لئے کوئی علاج تجویز کریں۔

ان کے لئے نیلی روشنیوں کا مراقبہ کا علاج تجویز کیا گیا۔ ایک ماہ بعد جواب میں حامد صاحب نے اپنی کیفیات یوں لکھیں۔

قبلہ وکعبہ جناب عظیمی صاحب!

آپ بلاشبہ مخلوق خدا کے ہمدرد ہیں۔ آپ کے تجویز کردہ نیلی روشنی کے مراقبہ نے میری دنیا ہی بدل ڈالی ہے۔ اس ایک ماہ کے دوران میری شخصیت یکسر بدل کر رہ گئی ہے۔ اب میں ایک نارمل ہشاش بشاش نوجوان ہوں۔ ہر بات نہایت ہی خود اعتمادی کے ساتھ کرتا ہوں۔ نیلی روشنیوں کے مراقبہ میں میری کیفیات مختلف ہیں۔ جن کی مختصر رپورٹ لکھ رہا ہوں۔

پہلے دن روشنی کا تصور ہی نہیں بندھا بلکہ ذہن میں خیالات نہایت ہی تیزی سے آتے جاتے رہے۔ آپ کی ہدایت کے مطابق میں نے ان پر توجہ نہ دی۔ پھر تصور میں آسمان سامنے آگیا اور نیلے رنگ کا تصور قائم ہو گیا۔ پھر تقریباً کئی دنوں تک مسلسل ایک سی کیفیت رہی کہ نیلی شعاعیں آسمان سے اتر کر میرے دماغ اور قلب میں جذب ہو رہی ہیں۔ پھر اس کے بعد کئی دنوں تک مجھے اپنا سراپا نیلی روشنیوں کا بنا ہوا دکھائی دیا۔ مراقبہ کے بعد میں خود کو ہلکا محسوس کرتا تھا۔ رفتہ رفتہ ذہن میں یہ یقین پختہ ہو گیا کہ میں بھی نارمل لڑکوں کی طرح ہر کسی سے گفتگو کر سکتا ہوں اور آج ایک ماہ بعد مجھے یوں لگتا ہے کہ جیسے میرے اندر نئے حامد نے جنم لیا ہے۔ میں اب بھی نیلی روشنیوں کا مراقبہ کر رہا ہوں اور ابھی کافی عرصے تک اسے جاری رکھنے کا ارادہ ہے۔

زرد روشنی:

نظام ہضم، حبس ریاح، آنتوں کی دق، پیچش، قبض، بواسیر، معدہ کا السر وغیرہ کے لئے نہایت ہی موثر علاج ہے۔

کیس:

سلمیٰ چودھری، ملتان سے لکھتی ہیں۔ میں دو سال سے معدے کے السر کی مریضہ تھی۔ آپ نے زرد روشنیوں کا مراقبہ کرنے کی ہدایت کی تھی۔ میں اس طرح تصور کرتی تھی کہ آسمان کے نیچے بیٹھی ہوں اور آسمان سے زرد روشنی نکل کر میرے سر سے ہوتی ہوئی معدے میں

ذخیرہ ہو رہی ہے۔اس زرد روشنی میں میرے معدے کا السر تحلیل ہو رہا ہے۔دو ہفتے تک یہی احساس و کیفیات رہیں کہ السر آہستہ آہستہ روشنیوں میں تحلیل ہو کر چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔دو ہفتے بعد ایک دن مراقبہ میں خود بخود یہ بات ذہن میں آگئی کہ اب السر معدے سے غائب ہو چکا ہے اور اب صرف زرد چمکیلی روشنی اور لطیف روشنیاں معدے میں موجود ہیں۔اس دن کے بعد تقریباً ہر روز یہی کیفیات رہیں اور آج ایک ماہ ہو گیا ہے۔میں نے دوائیں بالکل چھوڑ دی ہیں۔صرف زرد روشنی کا مراقبہ کر رہی ہوں۔میں کسی طرح آپ کا شکریہ ادا نہیں کر سکتی۔آپ نے مجھے نئی زندگی بخشی ہے۔

کاکڑا ٹاؤن سے منصور احمد لکھتے ہیں۔مجھے بہت پرانی پیچش کا مرض تھا۔ہر جگہ سے علاج کرایا مگر ذرا افاقہ نہ ہوا۔ہمت ہار کر میں تقریباً مایوس ہو کر بیٹھ گیا۔ایک دن میرے ایک دوست نے مجھے عظیمی صاحب کا پتہ بتایا کہ تم وہاں جا کر علاج کراؤ۔میری حالت سنتے ہی عظیمی صاحب نے فرمایا۔آپ زرد روشنیوں کا مراقبہ کریں اللہ نے چاہا تو آرام آ جائے گا۔میں نے کچھ بے یقینی کے ساتھ اس عمل کو شروع کیا کیونکہ میں بڑے سے بڑے ڈاکٹر سے علاج کرا چکا تھا اور پیسہ بھی اس بیماری پر پانی کی طرح بہا چکا تھا۔کئی سالوں سے مسلسل پرہیز پر گاڑی چل رہی تھی۔اب یقین نہ آتا تھا کہ اتنے معمولی علاج سے مرض ٹھیک ہو جائے۔بہر حال مراقبہ شروع کیا تو دو دن تک تو تصور ہی نہ جما۔پریشان خیالی ستاتی رہی پھر تیسرے دن زرد روشنیوں کا تصور قائم ہو گیا اور مراقبہ میں میری دلچسپی قائم ہو گئی۔اس طرح پندرہ دن کے بعد خوب اچھی طرح تصور قائم ہو گیا اور مجھے اپنے اندر ان روشنیوں کی کیفیات محسوس ہونے لگیں۔ہر وقت جو بیماری کا دباؤ تھا۔وہ دھیرے دھیرے ٹوٹتا ہوا محسوس ہوا۔اسی اثناء میں پیچش میں بھی افاقہ معلوم ہوا۔مجھے جو پرہیز بتایا گیا تھا اس پر بھی عمل کیا۔مرض میں کمی آئی تو خود بخود کھانے کو بھی جی چاہنے لگا۔

ایک اور صاحب لاہور سے لکھتے ہیں۔مجھے آنتوں کی دق گذشتہ تین سال سے تھی۔علاج بھی بہتیرا کرایا۔مسلسل پرہیز پر گزارہ ہوتا رہا۔مجھے زرد روشنی کا مراقبہ بتایا گیا اور اس کے ساتھ ہی زرد روشنی کا پانی بھی پینے کو کہا گیا۔مسلسل علاج سے آنتوں کی سوزش اور درد میں کافی افاقہ ہو گیا۔ڈاکٹر نے چیک کیا تو مجھے رپورٹ لکھ کر دی کہ آپ کو بیماری نہیں ہے۔میں اس دن اس قدر خوش تھا کہ یوں لگتا تھا جیسے زندگی میں پہلی بار خوشی سے ہمکنار ہوا ہوں۔اب میں ہر وقت جس بھی محفل میں بیٹھتا ہوں۔اپنے دوست بھائیوں سے مراقبہ سے علاج پر ضرور گفتگو کرتا ہوں۔میرے نزدیک شکریے کا یہ سب سے بہتر طریقہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس انمول علاج سے فائدہ اٹھائیں۔

نارنجی روشنی:

سینے کے امراض مثلاً دق، سل، پرانی کھانسی، دمہ وغیرہ کے لئے مفید علاج ہے۔

ایک صاحب کو سل کا مرض تھا۔دو سال سے ان کے پھیپھڑے اس قدر متاثر تھے کہ انہیں خون کی الٹیاں ہو جاتی تھیں۔انہیں نیلی روشنیوں کے مراقبہ کے ساتھ نارنجی شعاعوں کا تیل مالش کے لئے بتایا گیا۔دو ماہ کے علاج سے ان کے اندر یہ تبدیلی آئی کہ خون کی الٹیاں پہلے کی نسبت بہت کم ہو گئیں۔چھ ماہ کے بعد اللہ کے فضل و کرم سے انہیں اس موذی مرض سے نجات مل گئی۔

اطہر حسین پھالیہ سے لکھتے ہیں کہ عرصہ بارہ سال سے دمہ کی شکایت میں مبتلا ہوں اور اب تو امید بھی ٹوٹتی جا رہی ہے۔بڑی آس کے ساتھ

اس امید پر رجوع کر رہا ہوں کہ عظیمی صاحب کوئی خصوصی نظر فرمائیں گے۔انہیں بھی نارنجی شعاعوں کا مراقبہ اور پانی کا علاج کرایا گیا۔اللہ کے فضل سے بارہ سال پرانی بیماری کا خاتمہ ہو گیا۔

سبز روشنی:

ہائی بلڈ پریشر اور خون میں حدت سے پیدا ہونے والے امراض، جلدی امراض، خارش، آتشک، سوزاک، چھیپ وغیرہ کا علاج ہے۔

کیس:

نصر اللہ بیگ، مردان سے لکھتے ہیں: میرے سارے جسم پر خارش تھی۔ تین سال علاج ہوتا رہا۔ مگر یہ حال تھا کہ خارش سے زخم بن جاتے تھے۔ بڑی تکلیف تھی۔ بالآخر سبز روشنیوں کے مراقبہ اور سبز روشنیوں کے پانی سے پانچ ماہ کے عرصے میں اس تکلیف سے مکمل نجات مل گئی۔

ناہید فاطمہ، میانوالی۔ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں شدید طور پر مبتلا تھیں۔اتنی زیادہ کبھی کبھی حالت خراب ہو جاتی کہ گھر کا کام کاج بھی مشکل ہو جاتا۔اس طرح چھوٹے چھوٹے بچے بھی نظر انداز ہو رہے تھے۔ صبح شام سبز روشنی کا مراقبہ سے اور رات کو کمرے میں سبز بلب روشن رکھنے سے بیس دن میں حالت سدھر گئی۔

سندس بتول، پشاور سے لکھتی ہیں کہ میرے سارے جسم پر چھیپ پڑ جاتی تھی۔ جس کی وجہ سے میں سخت احساس کمتری کا شکار تھی۔ سبز روشنی کے علاج سے میری یہ شکایت اب بالکل ختم ہو چکی ہے۔اس علاج کے ساتھ ساتھ میں نے سمندری سیپ کا علاج بھی کیا تھا۔

سرخ روشنی:

لو بلڈ پریشر، انیمیا، گھٹیا، دل کا گھٹنا، دل کا ڈوبنا، توانائی کا کم محسوس کرنا، بزدلی، نروس بریک ڈاؤن، دماغ میں مایوس کن خیالات آنا، موت کا خوف، اونچی آواز سے دماغ میں چوٹ محسوس ہونا وغیرہ کے لئے سرخ روشنی کا مراقبہ کرایا جاتا ہے۔

کیس:

ڈاکٹر نیاز حسین لکھتے ہیں۔ ایک سال سے میری بیوی نروس بریک ڈاؤن کا شکار تھی۔ میڈیکل میں اس مرض کے لئے زیادہ تر نشہ آور دوائیاں استعمال کراتے ہیں۔ جن سے دماغ کی حرکت اس قدر سست پڑ جاتی ہے کہ مریض کو نیند آ جاتی ہے۔ نیند کی وجہ سے اس کا اعصابی تناؤ دور ہو جاتا ہے۔ میں نے چھ ماہ تک بیوی کو ان ادویات پر رکھا۔ مگر وہ ان کی عادی ہونے لگی اور دوا نہ کھانے کی صورت میں اس پر نروس بریک ڈاؤن کا پہلے سے بھی شدید دورہ پڑنے لگا۔ میں نے اپنی بیگم کو سرخ روشنیوں کا مراقبہ کرایا۔ بیماری کے اثرات چہرے سے مفقود ہیں۔ بلاشبہ مراقبہ سے علاج نہایت ہی موثر اور بے ضرر علاج ہے۔اب میں اکثر اپنے مریضوں کو میڈیکل کے ساتھ ساتھ مراقبہ کا علاج بھی بتا دیتا ہوں۔ تاکہ نوع انسانی اس فیضانِ نعمت سے بھرپور فائدہ اٹھائے۔

صبغت اللہ لکھتے ہیں کہ میرا دماغ ہر وقت مایوس کن خیالات کی آماجگاہ بنا رہتا تھا۔ وجہ اس کی کچھ نہ تھی۔ بس دل ہر وقت Negative سوچ میں ڈوبا رہتا تھا۔ سرخ روشنی کے مراقبہ سے میری سوچوں میں مثبت تبدیلی آ گئی ہے۔

جامنی روشنی:

مردوں کے جنسی امراض اور خواتین کے اندر رحم سے متعلق امراض کا علاج ہے۔

کیس:

ایک صاحب ڈیرہ اسماعیل خان سے لکھتے ہیں۔ جنسی کمزوری کی بناء پر میں شادی کے قابل نہ تھا۔ اس کی وجہ سے شدید احساس کمتری کا شکار تھا۔ جامنی روشنیوں کے مراقبہ اور جامنی تیل کی مالش نے میری یہ کمزوری کافی حد تک ختم کر دی ہے۔

ایک خاتون چیچہ وطنی سے لکھتی ہیں۔ میری شادی کو عرصہ پانچ سال گزر گئے۔ اولاد سے محرومی تھی۔ ڈاکٹر رحم کے اندر ورم بتاتے تھے۔ بہت علاج کرایا۔ بالآخر جامنی روشنی کا مراقبہ اور جامنی تیل کی مالش نے رحم کے اندر کا ورم دور کر دیا اور اب میں امید سے ہوں۔

گلابی روشنی:

مرگی، دماغی دورے، ذہن اور حافظہ کا ماؤف ہونا، ڈر اور خوف، عدم تحفظ کا احساس، زندگی سے متعلق منفی خیالات آنا، دنیا سے بیزاری سے نجات پانے کے لئے موثر علاج ہے۔

کیس:

سلمان انصاری، ٹھٹھہ سے لکھتے ہیں۔ میں عرصہ دراز سے مرگی کے مرض میں مبتلا تھا۔ اس میں بڑی اذیتیں بھی اٹھائی ہیں۔ کئی بار بازار میں چلتے چلتے دورہ پڑ گیا۔ گر گیا اور چوٹیں لگیں۔ ایک دفعہ نہاتے ہوئے دورہ پڑ گیا۔ ایک گھنٹے کے بعد لوگوں کو پتہ چلا غرضیکہ میری دیکھ بھال کے لئے لوگ ساتھ رہتے تھے۔ جس کا مجھے ہر وقت احساس رہتا تھا۔ بھلا ہو عظیمی صاحب کا جنہوں نے گلابی روشنیوں کا مراقبہ تجویز کر کے میری مسیحائی کی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ انشاءاللہ میں مکمل طور پر شفاء یاب ہو جاؤں گا۔

شیما نازلی، حیدر آباد سے لکھتی ہیں۔ مسلسل ڈر اور خوف نے میری طبیعت میں بزدلی اور احساس کمتری بھر دی تھی۔ شادی کے بعد کی زندگی میرے لئے کسی امتحان سے کم نہ تھی۔ ہر وقت شوہر کا اور ساس نندوں کا خوف دل پر اس طرح طاری رہتا کہ باوجود تمام کام کرنے کے دل کی دہشت ختم نہیں ہوتی اور کوئی کچھ کہے نہ کہے۔ میں خود ہر وقت اندر ہی اندر پتے کی طرح لرزتی رہتی تھی۔ اس کے ساتھ ہی اللہ میاں کا خوف بھی میرے مزاج کا ایک حصہ بن چکا تھا۔ اپنی نظر میں میرا ہر فعل ایک گناہ لگتا اور میں ہر وقت اللہ میاں سے ڈر ڈر کے معافی مانگتی رہتی۔ اس دباؤ نے میرے تمام اعصاب کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور میں ہر وقت مضمحل رہنے لگی۔ میرے شوہر نے مجھے گلابی روشنیوں کا مراقبہ کرنے کو کہا۔ دو ماہ کے بعد آج میں مطمئن ہوں اور کافی حد تک مجھے یقین ہے کہ اب مکمل طور پر صحت یاب ہو جاؤں گی۔

مرتبہ احسان

100 بار درود شریف اور 100 بار یا حیّ یا قیوم پڑھ کر بند آنکھوں سے یہ تصور کیا جائے کہ میں اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہا ہوں۔ یااللہ تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں۔ اس مراقبہ سے بندہ کا اللہ کے ساتھ تعلق قائم ہو جاتا ہے اور اس کے اندر سے خوف اور غم ختم ہو جاتا ہے۔

مرتبہ احسان کا مراقبہ قیام صلوٰۃ کے لئے نہایت ہی مفید مشق ہے۔ جیسا کہ ہمارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے: جب نماز میں کھڑے ہو تو یہ تصور کرو کہ تم اللہ کو دیکھ رہے ہو یا اللہ تم کو دیکھ رہا ہے۔ اس مراقبہ کی مشق سے اللہ کا تصور قائم ہو جاتا ہے اور نماز میں سرور آنے لگتا ہے۔

سعدیہ خانم، شاہ کوٹ سے لکھتی ہیں:

مرشد کریم کی اجازت سے میں نے مرتبہ احسان کا مراقبہ شروع کیا۔ اس کی کیفیات درج ذیل ہیں۔

مراقبہ میں دیکھتی ہوں کہ میں عرش کے نیچے ہوں۔ جس زمین پر ہوں۔ وہ زمین پارے کی ہے اور میرے لئے نہایت ہی نرم و ملائم بستر لگا ہوا ہے۔ میں اس پر نہایت ہی آرام سے بیٹھی ہوں۔ اوپر سے اللہ تعالیٰ کے نور کی روشنی مجھ پر پڑ رہی ہے۔ خیال آیا یہ کہ اللہ تعالیٰ کی بینائی کا نور ہے اور اللہ پاک مجھے دیکھ رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نظر میں مجھے نہایت ہی محبت اور شفقت محسوس ہوئی۔ مجھے ایسا لگا جیسے میں ایک چھوٹی سی بچی ہوں۔ میرے دل میں اللہ پاک کو دیکھنے کا شوق ہے۔ میں نے اللہ میاں سے پوچھا۔ یااللہ میں کب آپ کو دیکھ سکوں گی۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔ ابھی تم بہت چھوٹی ہو۔ جب تم بڑی ہو جاؤ گی تو پھر ہم کو دیکھ سکو گی۔ میں اللہ میاں سے برابر سوال کئے جا رہی ہوں۔ کہ میں کب بڑی ہوں گی۔ مجھے آپ کو دیکھنے کا بہت اشتیاق ہے۔ پھر اس کے بعد خیال آیا کہ اللہ میاں کو میں تو نہیں دیکھ سکتی۔ مگر اللہ میاں تو مجھے دیکھ رہے ہیں۔ اللہ میاں میری بات بھی سمجھ رہے ہیں۔ میں بھی جب بڑی ہو جاؤں گی تو اللہ میاں کو دیکھ لوں گی۔ اس خیال نے میرے اندر ایک اطمینان بھر دیا۔ میرا رواں رواں اس اطمینان کی خوشی اور لطافت کو محسوس کرنے لگا۔

رشید خان، ڈیرہ غازی خان:

مرشد کریم کی اجازت سے مرتبہ احسان کا مراقبہ کیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ عرش کے نیچے کھڑا ہوں اور عرش سے نور کا دریا آبشار کی صورت میں میرے اوپر آ رہا ہے۔ اس کی شعاعیں میرے سر سے اندر داخل ہو کر میری آنکھوں کے اندر جذب ہونے لگیں اور مجھے ایسا لگا کہ میں نے دوربین لگا لی ہے۔ جس سے مجھے صاف دکھائی دے رہا ہے۔ میں نے دیکھا اور محسوس کیا کہ اس نور کی دھار

میرے جسم کے ارد گرد لباس بن کر لپٹتی جارہی ہے۔ ہر دھار کے ساتھ ایک لباس میرے جسم سے لپٹا محسوس ہوا۔ جیسے کوئی ایک پر ایک کپڑا پہنتا جائے۔

یہ تمام نور کے کپڑے مجھے میری جلد کے ساتھ چمٹتے محسوس ہوئے۔ دیکھنے میں یہ بہت خوبصورت لباس نظر آتے تھے۔ اس طرح 35 لباس اس حسین نور نے مجھے پہنائے اور بہت دیر تک نور میری آنکھوں میں جذب ہوتا رہا۔ پھر میری نگاہ عرش کو دیکھنے لگی۔ اب عرش سے نور آنا بند ہو گیا۔ مگر مجھے احساس ہوا کہ عرش پر ذات باری تعالیٰ موجود ہیں۔ میں انتہائی محویت کے عالم میں اپنے رب کو دیکھنے لگا۔ پھر مجھے یوں لگا کہ اللہ پاک کے اندر سے نور پھوٹ رہا ہے اور یہ نور میرے اوپر پڑ رہا ہے۔ یہ نور پہلے سے بھی زیادہ روشن اور لطیف تھا۔ اس کی روشنی میں میرا چہرہ افشاں کی طرح چمکنے لگا۔ پھر مجھے اللہ تعالیٰ بہت ہی قریب محسوس ہوئے۔ بار بار میرے ذہن میں یہ آیت آنے لگی۔

نحن اقرب الیه من حبل الورید262o

مراقبہ میں سارا وقت مجھے اللہ کی قربت اور اس کے نور کا احساس رہا۔ مجھے یوں لگا جیسے میں انتہائی لطیف روشنیوں سے بنا ہوا ہوں۔

اس لطافت کو میرے قلب اور دماغ نے بھی محسوس کیا اور اللہ تعالیٰ کی بے پناہ محبت میرے اندر محسوس ہوئی۔ میرا جی چاہا میں ہر وقت اسی طرح اللہ پاک سے قریب رہوں۔ اس لمحے سوائے قربت کے اور کوئی تقاضہ میرے اندر نہ تھا۔

نوٹ:

راہ سلوک کے مسافر اپنے مرشد کریم کی اجازت سے مراقبہ کریں۔

ہم بتا چکے ہیں کہ روحانیت شاگرد کے اندر ایسی حالت پیدا کر دیتی ہے جس میں وہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ اپنا تعلق اس حد تک محسوس کر لیتا ہے کہ اسے اللہ دیکھ رہا ہے۔ صلوٰۃ کا پروگرام اس بات کی تکرار ہے کہ بندے کا تعلق ہر وقت اور ہر لمحہ اللہ سے قائم ہے اور اللہ تعالیٰ ہر آن اس کے ساتھ موجود ہے۔ جب انسان صلوٰۃ کے اندر اس بات کی مشق مکمل کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے حضور حاضری کا ادراک مشاہدہ بن جاتا ہے۔ اس مقام کو رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مرتبہ احسان کا نام دیا ہے۔

* نماز فجر سے تقریباً بیس منٹ پہلے تمام ضروریات سے فارغ ہو کر مصلے پر اس طرح بیٹھ جائیں جیسے التحیات پڑھتے وقت بیٹھتے ہیں۔

*آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ اللہ کے حضور حاضر ہیں اور اللہ آپ کے سامنے موجود ہے۔

* پانچ سے دس منٹ تک یہ تصور کرنے کے بعد نماز فجر قائم کریں۔ دوران نماز اللہ کو اپنے سامنے موجود دیکھنے کا تصور قائم رکھیں۔ نماز اس تصور میں ادا کریں کہ اللہ آپ کے سامنے موجود ہے اور آپ نماز کے تمام ارکان بارگاہ ایزدی میں انجام دے رہے ہیں۔ اس طرح ذہن اللہ تعالیٰ کی طرف ہو گا اور جسم نماز کے ارکان ادا کر رہا ہو گا۔ نماز میں آیات کی تلاوت کے وقت یہ تصور کریں کہ آپ اللہ سے مخاطب ہیں۔

سلام پھیرنے کے بعد التحیات کی نشست میں بیٹھے بیٹھے چند منٹ تک اللہ کی موجودگی کا تصور جاری رکھیں۔ اگر آپ کو اللہ کو دیکھنے کا تصور قائم کرنے میں دشواری محسوس ہو تو یہ تصور کریں کہ آپ اللہ کے حضور موجود ہیں اور اللہ آپ کی تمام حرکات و سکنات ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ دونوں میں سے کوئی ایک تصور قائم کیا جا سکتا ہے۔ اگر ابتداء میں تصور قائم نہ ہو سکے تو فکر مند نہ ہوں۔ متواتر اسی طریقے پر عمل پیرا رہیں۔ انشاء اللہ جلد تصور قائم ہو گا اور نماز میں اللہ کی قربت کا حقیقی لطف حاصل ہو گا۔

نماز ظہر اور عصر میں نماز سے پہلے چند منٹوں کے لئے اللہ حاضری اللہ ناظری کا ورد کریں اور اللہ کی موجودگی کا تصور کریں۔ پھر ساری رکعتیں اسی تصور کے ساتھ ادا کریں۔ مغرب کی نماز میں وقت کی کمی کے باعث نماز سے پہلے استغراق کی مشق اور تصور نہ کریں بلکہ ساری رکعتیں اس تصور میں ادا کریں کہ میں اللہ کے سامنے ہوں۔

نماز عشاء سے پہلے التحیات کی نشست میں بیٹھ کر اللہ کی موجودگی کا تصور پانچ منٹ تک کرنے کے بعد فرض نماز اسی تصور میں قائم کریں۔

رات کو سونے سے پہلے کسی بھی آرام دہ نشست میں بیٹھ کر اللہ کو دیکھنے کا تصور یا یہ تصور کہ اللہ آپ کو دیکھ رہا ہے، دس منٹ تک قائم رکھیں اور پھر سو جائیں۔

اگر نماز میں دل نہ لگے یا نمازیں بار بار قضا ہوتی ہیں تو چالیس روز نماز فجر کی نماز باجماعت ادا کریں۔ انشاءاللہ کوئی نماز قضا نہیں ہو گی۔

غیب کی دنیا

صلوٰۃ اس عبادت کا نام ہے جس میں اللہ کی بڑائی، تعظیم اور اس کی ربوبیت و حاکمیت کو تسلیم کیا جاتا ہے۔ صلوٰۃ ہر پیغمبر پر اور اس کی امت پر فرض کی گئی ہے۔ صلوٰۃ قائم کر کے بندہ اللہ سے قریب ہو جاتا ہے۔ صلوٰۃ فواحشات اور منکرات سے روک دیتی ہے۔ صلوٰۃ دراصل اللہ کے لئے ذہنی مرکزیت کے حصول کا یقینی ذریعہ ہے۔ صلوٰۃ میں ذہنی یکسوئی (Concentration) حاصل ہو جاتی ہے۔

حضرت ابراہیمؑ نے اپنے بیٹے حضرت اسماعیلؑ کو مکہ کی بے آب و گیاہ زمین پر آباد کیا تو اس کی غرض یہ بیان کی۔

''اے ہمارے پروردگار! تاکہ وہ صلوٰۃ (آپ کے ساتھ تعلق اور رابطہ) قائم کریں۔''

حضرت ابراہیمؑ نے اپنی نسل کے لئے یہ دعا کی:

''اے میرے پروردگار! مجھ کو اور میری نسل میں سے لوگوں کو صلوٰۃ (رابطہ) قائم کرنے والا بنا۔''

''حضرت اسماعیلؑ اپنے اہل و عیال کو صلوٰۃ قائم کرنے کا حکم دیتے تھے۔'' (سورہ مریم آیت 55)

حضرت لوطؑ، حضرت اسحاقؑ، حضرت یعقوبؑ اور ان کی نسل کے پیغمبروں کے بارے میں قرآن کہتا ہے:

''اور ہم نے ان کو نیک کاموں کے کرنے اور صلوٰۃ قائم کرنے کی وحی کی۔'' (سورۃ الانبیاء۔ آیت 73)

حضرت لقمانؑ نے اپنے بیٹے کو نصیحت کی:

''اے میرے بیٹے صلوٰۃ قائم کر۔'' (سورہ لقمان آیت 17)

اللہ نے حضرت موسیٰؑ سے کہا:

''اور میری یاد کے لئے صلوٰۃ قائم کر یعنی میری طرف ذہنی یکسوئی کے ساتھ متوجہ رہ۔'' (سورہ طٰہٰ آیت 14)

حضرت موسیٰؑ اور حضرت ہارونؑ کو اور ان کے ساتھ بنی اسرائیل کو اللہ نے حکم دیا۔

''اور اللہ نے صلوٰۃ کا حکم دیا ہے۔'' (سورہ مریم آیت 31)

آخری آسمانی کتاب قرآن بتاتا ہے کہ عرب میں یہود اور عیسائی قائم الصلوٰۃ تھے۔

ترجمہ: '' اہل کتاب میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو راتوں کو کھڑے ہو کر اللہ کی آیتیں پڑھتے ہیں اور وہ سجدہ (اللہ کے ساتھ سپردگی) کرتے ہیں۔'' (آل عمران آیت 113)

''اور وہ لوگ جو محکم پکڑتے ہیں کتاب (اللہ کے بنائے پروگرام اور آسمانی قانون) کو اور قائم رکھتے ہیں صلوٰۃ ہم ضائع نہیں کرتے اجر نیکی کرنے والوں کے۔'' (اعراف120)

بندہ جب اللہ سے اپنا تعلق قائم کرلیتا ہے تو اس کے دماغ میں وہ دروازہ کھل جاتا ہے جس سے وہ غیب کی دنیا میں داخل ہو کر وہاں کے حالات سے واقف ہو جاتا ہے۔

صلوٰۃ کے معانی، مفہوم اور نماز کے اعمال پر تفکر کرنے سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ صلوٰۃ دراصل ذہنی صلاحیت (Concentration) کو بحال کر دیتی ہے۔ انسان ذہنی یکسوئی کے ساتھ شعوری کیفیات سے نکل کر لاشعوری کیفیات میں داخل ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کا مفہوم بھی یہی ہے کہ بندہ ہر طرف سے ذہن ہٹا کر، شعوری دنیا سے نکل کر لاشعوری دنیا، غیب کی دنیا سے آشنا ہو جائے۔ بندہ جب صلوٰۃ قائم کرتا ہے اور اللہ کے ساتھ اس کا تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ تو پوری نماز مراقبہ ہے۔

صلوٰۃ (نماز) میں یکسوئی حاصل کرنے اور اللہ سے تعلق قائم کرنے اور اللہ کے سامنے سجدہ حضوری کرنے کے لئے یہ مراقبہ کرایا جاتا ہے۔

وضو کے بعد صلوٰۃ قائم کرنے سے پہلے آرام دہ نشست میں قبلہ رخ بیٹھ کر تین مرتبہ درود شریف، تین بار کلمہ شہادت پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں۔

ایک منٹ سے تین منٹ تک یہ تصور قائم کریں۔

''عرش پر اللہ موجود ہے، تجلیات کا نزول ہو رہا ہے اور میں عرش کے نیچے ہوں۔'' اس کے بعد کھڑے ہو کر صلوٰۃ قائم کریں۔

مراقبہ کی طرح آدمی جب گردوپیش سے بے خبر ہو کر نماز میں یکسوئی حاصل کرلیتا ہے۔ تو یہی قیام صلوٰۃ کا مراقبہ ہے۔

قرآن پاک اللہ کا کلام ہے اور ان حقائق و معارف کا بیان ہے جو اللہ تعالیٰ نے بوسیلہ حضرت جبرئیلؑ، آنحضرت علیہ الصلوٰۃ والسلام کے قلب اطہر پر نازل فرمائے۔ قرآن مجید کا ہر لفظ انوار و تجلیات کا ذخیرہ ہے۔ بظاہر مضامین غیب عربی الفاظ میں سامنے ہیں، لیکن الفاظ کے پیچھے نوری تمثلات اور معانی کی وسیع دنیا موجود ہے۔ تصوف اور روحانیت میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ روح کی آنکھ سے الفاظ کے نوری تمثلات کا مشاہدہ حاصل کیا جائے تاکہ قرآن پاک اپنی پوری جامعیت اور معنویت کے ساتھ روشن ہو جائے۔ قرآن مجید میں بھی اس حقیقت کی طرف اشارہ موجود ہے اور اسے حاصل کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔

جب بھی قرآن مجید کی تلاوت کی جائے۔ چاہے نماز میں، تہجد کے نوافل میں یا صرف تلاوت کے وقت، آدمی یہ تصور کرے کہ اللہ اس کلام کے ذریعے مجھ سے مخاطب ہیں اور میں ملاءاعلیٰ کی معرفت اس کلام کو سن رہا ہوں۔ اس تلاوت کے وقت وہ یہ خیال قائم رکھے کہ رحمت الٰہی الفاظ کے نوری تمثلات اس پر منکشف کر رہی ہے۔

جب آدمی اس ذہنی توجہ (مراقبہ) کے ساتھ تلاوت کلام اللہ کرتا ہے تو اس نسبت میں انہماک ہوتا ہے جس نسبت سے قرآن مجید کا نزول ہوا ہے۔ نسبت کے بار بار دور کرنے سے آدمی کا قلب ملاءاعلیٰ سے ایک ربط پیدا کرلیتا ہے۔ چنانچہ جب وہ قرآن مجید پڑھتا ہے تو جس قدر اس کے قلب کا آئینہ صاف ہوتا ہے اسی مناسبت سے معانی و مفاہیم کی نورانی دنیا اس کے اوپر ظاہر ہونے لگتی ہے۔

مراقبہ موت

انسان کی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔انسانی انا موت کے بعد مادی جسم کو خیر باد کہہ کر روشنی کا بنا ہوا جسم اختیار کر لیتی ہے اور روشنی کے جسم کے ذریعے اس کی حرکات جاری رہتی ہیں۔اس کی مثال خواب کی حالت ہے۔خواب میں مادی حواس روشنی کی دنیا میں کام کرنے والے حواس سے مغلوب ہو جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔اس وقت ہماری کیفیات موت سے مشابہت رکھتی ہیں۔ لیکن جب مادی جسم کے حواس پر روشنی کے جسم کے حواس کا اس طرح غلبہ ہو جائے کہ مادی حواس کا روشنی کے حواس پر دوبارہ غالب آنا ممکن نہ ہو تو مادی جسم تعطل کا شکار ہو کر بیکار ہو جاتا ہے اسی کا نام موت ہے۔

بیداری میں مادی حواس کو وقتی طور پر مغلوب کر کے روشنی کے حواس کو خود پر طاری کر لینے کے لئے مراقبہ موت کیا جاتا ہے۔مراقبہ موت کی مشق میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد کوئی شخص جب چاہتا ہے مادی حواس کو مغلوب کر کے روشنی کے حواس غالب کر لیتا ہے اور جب چاہتا ہے مادی حواس میں واپس آجاتا ہے۔

محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد عالی مقام ہے:

"مر جاؤ مرنے سے پہلے۔"

حدیث شریف میں اسی بات کی طرف اشارہ ہے کہ دنیا کی زندگی میں رہتے ہوئے مادی حواس کو اس طرح مغلوب کر لیا جائے کہ آدمی موت کے حواس سے واقفیت ہو جائے یعنی وہ مادی حواس میں رہتے ہوئے موت کے بعد کی دنیا کا مشاہدہ کر لے۔

اعراف:

کسی آرام دہ جگہ پشت کے بل لیٹ جائیں۔ پھر جسم کے ہر حصہ پر یکے بعد دیگرے توجہ مرکوز کر کے Relax کریں۔ تصور کریں کہ آپ روشنی کے جسم کے ذریعے فضا میں اڑتے ہوئے اس عالم کی طرف جا رہے ہیں جو موت کے بعد کا عالم ہے، رفتہ رفتہ روشنی کا جسم جس کو جسم مثالی بھی کہتے ہیں، متحرک ہو کر اس دنیا کی سیر کرنے لگتا ہے جس میں انسان مرنے کے بعد رہتا ہے اور مادی تقاضے پورے کرتا ہے۔

آیئے!

موت کے بعد کی زندگی کا کھوج لگاتے ہیں؟

دو زانو بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں۔ منہ بند کر کے ناک کے دونوں سوراخوں سے گہرائی میں سانس لے کر سینے میں روک لیں۔ جب تک آسانی کے ساتھ برداشت کر سکیں سانس روکے رہیں اور پھر منہ کھول کر آہستہ آہستہ بہت آہستہ سانس باہر نکالیں۔ قبر کی گہرائی کا

تصور کر کے روحانی طور پر قبر کے اندر اتر جایئے۔بس ٹھیک ہے اب ہم قبر کے اندر ہیں۔ مٹی اور کافور کی ملی جلی خوشبو دماغ میں بس گئی ہے۔ یہاں آکسیجن اتنی کم ہے کہ دم گھٹ رہا ہے۔آنکھیں بوجھل اور خمار آلود ہو گئی ہیں۔پپوٹے ساکت ہیں پلک جھپکنے کا عمل ختم ہو گیا ہے۔یہ دیکھئے! نظر ایک جگہ قائم ہو گئی ہے۔آنکھوں کے سامنے اسپرنگ کی طرح چھوٹے چھوٹے دائرے اور بڑے بڑے دائرے آنا شروع ہو گئے ہیں۔''یابدیع العجائب'' منظر کس قدر خوش رنگ اور حسین ہے۔یہ ایک دم گھپ اندھیرا کیسے ہو گیا؟ ہاتھ کو ہاتھ سجھائی نہیں دیتا۔

وہ دیکھو!

سامنے دور بہت دور تقریباً دو سو میل کے فاصلے پر خلاء میں روشنی نظر آ رہی ہے ذرا اس طرف دیکھئے! یہ دروازہ ہے چلیے اندر چلتے ہیں۔

کیا خوب! یہاں تو پورا شہر آباد ہے۔بلند و بالا عمارتیں ہیں۔لکھوری اینٹوں کے مکان اور چکنی مٹی سے بنے ہوئے کچے مکان بھی ہیں۔ دھوبی گھاٹ بھی ہے اور ندی نالے بھی۔ جنگل بیابان بھی ہیں اور پھولوں پھلوں سے لدے ہوئے درخت اور باغات بھی۔یہ ایک ایسی بستی ہے جس میں محلات کے ساتھ ساتھ پتھر کے زمانے کے غاروں میں رہنے والے آدم زاد بھی مقیم ہیں۔

ادھر دیکھئے! کتنا گہرا اور اندھیرا غار ہے۔آیئے جھانک کر دیکھیں اس کے اندر کیا ہے حیرت ہے اس کے اندر تو آدم زاد اور ان کے خاندان کے لوگوں کی روحیں آرام کر رہی ہیں۔

کس قدر شرم کی بات ہے کہ ماورائی دنیا کے اس خطہ میں سب لوگ ننگے ہیں اور انہیں یہ احساس ہی نہیں ہے کہ ستر پوشی بھی کوئی ضروری عمل ہے۔ یہ لباس سے آزاد لوگ ہمیں اس طرح گھور گھور کر دیکھ رہے ہیں، ذرا ان کے قریب تو چلیں۔ ایک صاحب نے آگے بڑھ کر پوچھا۔''آپ نے اپنے لطیف، نرم و نازک جسم پر یہ بوجھ کیوں ڈال رکھا ہے؟ صورت شکل سے آپ ہماری نوع کے افراد نظر آتے ہیں۔''

بہت بحث و تمحیص کے بعد معلوم ہوا کہ یہ اس زمانے کے مرے ہوئے لوگوں کی دنیا (اعراف) ہے جب زمین پر انسانوں کے لئے کوئی معاشرتی قانون رائج نہیں ہوا تھا اور لوگوں کے ذہنوں میں ستر پوشی کا کوئی تصور نہیں تھا۔

عظیم الشان شہر:

یہ اس قدر عظیم الشان شہر جس کی آبادی اربوں کھربوں سے متجاوز ہے، لاکھوں کروڑوں سال سے آباد ہے۔اس شہر میں گھوم کر لاکھوں سال کی تہذیب کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ یہاں ایسے لوگ بھی آباد ہیں جو آگ کے استعمال سے واقف نہیں اور ایسے لوگ بھی آباد ہیں جو پتھر کے زمانے کے لوگ کہے جاتے ہیں۔اس عظیم الشان شہر میں ایسی بستیاں بھی موجود ہیں جس میں آج کی سائنس سے بہت زیادہ ترقی یافتہ قومیں رہتی ہیں۔ جنھوں نے اس ترقی یافتہ زمانے سے زیادہ طاقتور ہوائی جہاز اور میزائل بنائے تھے۔امتداد زمانہ نے جن کا نام اڑن کھٹولے وغیرہ رکھ دیا۔اس شہر میں ایسی دانشور قوم آباد ہے جس نے ایسے فارمولے ایجاد کر لئے تھے جس سے کشش ثقل ختم ہو جاتی ہے اور ہزاروں ٹن وزنی چٹان کا وزن پروں سے بھرے ہوئے تکیہ سے کم ہو جاتا ہے۔اس لاکھوں سال پرانے شہر میں ایسی قومیں بھی محو

استراحت یا مبتلائے رنج و آلام ہیں جنہوں نے ٹائم اسپیس کو Less کر دیا تھا اور زمین پر رہتے ہوئے اس بات سے واقف ہو گئے تھے کہ آسمان پر فرشتے کیا کام کر رہے ہیں اور زمین پر کیا ہونے والا ہے۔ وہ اپنی ایجادات کی مدد سے ہواؤں کا رخ پھیر دیتے تھے اور طوفان کے جوش کو جھاگ میں تبدیل کر دیتے تھے۔ اسی خطہ ماورائی زمین میں ایسے قدسی نفس لوگ بھی موجود ہیں جو جنت میں اللہ کے مہمان ہیں اور ایسے شقی بھی جن کا مقدر دوزخ کا ایندھن بننا ہے۔

یہاں کھیت کھلیان بھی ہیں اور بازار بھی۔ ایسے کھیت کھلیان جن میں کھیتی تو ہو سکتی ہے لیکن ذخیرہ اندوزی نہیں ہے۔ ایسے بازار ہیں جن میں دکانیں تو ہیں لیکن خریدار کوئی نہیں۔

چلئے! اس بازار میں چلتے ہیں۔

کاروبار:

ایک صاحب دکان لگائے بیٹھے ہیں اور طرح طرح کے ڈبے رکھے ہوئے ہیں ان میں سامان وغیرہ کچھ نہیں ہے۔ کتنا اداس اور پریشان ہے یہ شخص۔ پوچھا۔ "تمہارا کیا حال ہے؟" کہا۔ "میں اس بات سے غمگین ہوں کہ مجھے پانچ سو سال بیٹھے ہوئے ہو گئے ہیں۔ میرے پاس ایک گاہک بھی نہیں آیا ہے۔" تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ یہ شخص دنیا میں سرمایہ دار تھا۔ منافع خوری اور چور بازاری اس کا پیشہ تھا۔ برابر کی دکان میں ایک اور آدمی بیٹھا ہوا ہے بوڑھا آدمی ہے۔ بال بالکل خشک الجھے ہوئے، چہرے پر وحشت اور گھبراہٹ ہے۔ سامنے کاغذ اور حساب کے رجسٹر پڑے ہوئے ہیں۔ یہ ایک کشادہ اور قدرے صاف دکان ہے۔ یہ صاحب کاغذ قلم لئے رقموں کی میزان دے رہے ہیں اور جب رقموں کا جوڑ کرتے ہیں تو بلند آواز سے اعداد گنتے ہیں۔ کہتے ہیں "دو اور دو سات، سات اور دو دس، دس اور دس انیس۔" اس طرح پوری میزان کر کے دوبارہ ٹوٹل کرتے ہیں تاکہ اطمینان ہو جائے اب اس طرح میزان دیتے ہیں۔ "دو اور تین پانچ، پانچ اور پانچ سات، سات اور نو بارہ۔" مطلب یہ ہے کہ ہر مرتبہ جب میزان کی جانچ کرتے ہیں تو میزان غلط ہوتی ہے اور جب دیکھتے ہیں کہ رقموں کا جوڑ صحیح نہیں ہے تو وحشت میں چیختے چلاتے ہیں۔ بال نوچتے ہیں اور خود کو کوستے ہیں۔ بڑبڑاتے اور سر کو دیوار سے ٹکراتے ہیں اور پھر دوبارہ میزان میں منہمک ہو جاتے ہیں۔ بڑے میاں سے پوچھا۔ "جناب! آپ کیا کر رہے ہیں۔ کتنی مدت سے آپ اس پریشانی میں مبتلا ہیں۔" بڑے میاں نے غور سے دیکھا اور کہا۔ "میری حالت کیا ہے کچھ نہیں بتا سکتا، چاہتا ہوں کہ رقموں کی میزان صحیح ہو جائے مگر تین ہزار سال ہو گئے ہیں کم بخت یہ میزان صحیح ہونے میں نہیں آتی۔ اس لئے کہ میں زندگی میں لوگوں کے حسابات میں دانستہ ہیر پھیر کرتا تھا بد معاملگی میرا شعار تھا۔

علماء سو سے تعلق رکھنے والے ان صاحب سے ملیئے۔ داڑھی اتنی بڑی جیسے جھڑ بیر کی جھاڑی۔ چلتے ہیں تو داڑھی کو اکٹھا کر کے کمر کے گرد لپیٹ لیتے ہیں، اس طرح جیسے پٹکا لپیٹ لیا جاتا ہے۔ چلنے میں داڑھی کھل جاتی ہے اور اس میں الجھ کر زمین پر اوندھے منہ گر جاتے ہیں۔ اٹھنے میں داڑھی پھر کھل جاتی ہے اور الجھ کر منہ کے بل گرتے ہیں۔ سوال کرنے پر انہوں نے بتایا۔ " دنیا میں لوگوں کو دھوکا دینے کے

لئے میں نے داڑھی رکھی ہوئی تھی اور داڑھی رکھنا میرے نزدیک بڑی نیکی تھی اس نیکی کے ذریعے بہت آسانی سے سیدھے اور نیک لوگوں سے اپنی مطلب برآری کر لیا کرتا تھا۔‘‘

وہ دیکھئے سامنے بستی سے باہر ایک صاحب زور، زور سے آواز لگا رہے ہیں۔ ’’اے لوگو! آؤ میں تمہیں اللہ کی بات سناتا ہوں۔ اے لوگو! آؤ اور سنو، اللہ تعالیٰ کیا کیا فرماتے ہیں۔‘‘ کوئی بھی آواز پر کان نہیں دھرتا البتہ فرشتوں کی ایک ٹولی ادھر آنکلتی ہے۔

علمائے سوء:

’’ہاں سناؤ! اللہ تعالیٰ کیا فرماتے ہیں۔‘‘ ناصح فوراً کہتا ہے۔ ’’بہت دیر سے پیاسا ہوں، مجھے پہلے پانی پلاؤ، پھر بتاؤں گا اللہ تعالیٰ کیا کہتے ہیں۔‘‘ فرشتے کھولتے ہوئے پانی کا ایک گلاس منہ کو لگا دیتے ہیں۔ ہونٹ جل کر سیاہ ہو جاتے ہیں اور جب وہ پانی پینے سے انکار کرتا ہے تو فرشتے بھی ابلتا اور کھولتا ہوا پانی اس کے منہ پر انڈیل دیتے ہیں۔ ہنستے اور قہقہے لگاتے ہوئے بلند آواز سے کہتے ہیں۔ ’’مردود کہتا تھا آؤ اللہ کی بات سناؤں گا۔ دنیا میں بھی اللہ کے نام کو بطور کاروبار استعمال کرتا تھا۔ یہاں بھی یہی کر رہا ہے۔‘‘ جھلسے اور جلے ہوئے منہ سے ایسی وحشت ناک آوازیں اور چیخیں نکلتی ہیں کہ انسان کو سننے کی تاب نہیں۔ چلئے، دور بہت دور بھاگ چلئے۔

لگائی بجھائی:

اس عظیم الشان شہر میں ایک تنگ اور تاریک گلی ہے۔ گلی کے اختتام پر کھیت اور جنگل ہیں۔ یہاں ایک مکان بنا ہوا ہے۔ مکان کیا ہے بس چار دیواری ہے اس مکان پر کسی ربڑ نما چیز کی جالی دار چھت پڑی ہوئی ہے۔ دھوپ اور بارش سے بچاؤ کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس مکان میں صرف عورتیں ہیں، چھت اتنی سی ہے کہ آدمی کھڑا نہیں ہو سکتا۔ ماحول میں گھٹن اور اضطراب ہے۔ ایک صاحبہ ٹانگیں پھیلائے بیٹھی ہیں۔ عجیب اور بڑی ہی عجیب بات ہے کہ ٹانگوں سے اوپر کے حصہ معمول کے مطابق اور ٹانگیں دس فٹ لمبی ہیں۔ اس ہیئت کذائی میں دیکھ کر ان سے پوچھا۔ ’’محترمہ! یہ کیا معمہ ہے۔‘‘ بتایا کہ میں دنیائے فانی میں جب کسی کے گھر جاتی وہاں کی بات دوسری جگہ اور یہاں کی بات تیسری جگہ لگی پھندے لگا کر کرتی تھی۔ دنیا والے اسے لگائی بجھائی کہتے ہیں۔ اب حال یہ ہے کہ چلنے پھرنے سے معذور ہوں۔ ٹانگوں میں انگارے بھرے ہوئے ہیں۔ ہائے میں جل رہی ہوں اور کوئی نہیں جو مجھ پر ترس کھائے۔

غیبت:

چہرے پر ڈر اور خوف نمایاں، چھپتے چھپاتے دبے پاؤں یہ شخص ہاتھ میں چھری لئے جا رہا ہے۔ اف خدایا، اس نے سامنے کھڑے ہوئے آدمی کی پشت میں چھری گھونپ دی اور بہتے ہوئے خون کو کتے کی طرح زبان سے چاٹنے لگا۔ تازہ تازہ اور گاڑھا خون پیتے ہی قے ہو گئی۔ خون کی قے۔ نحیف اور نزار زندگی سے بیزار کراہتے ہوئے کہا۔ ’’کاش عالم فانی میں یہ بات میری سمجھ میں آجاتی کہ غیبت کا انجام یہ ہوتا ہے۔‘‘

اونچی اونچی بلڈنگیں:

شکل وصورت میں انسان، ڈیل ڈول کے اعتبار سے دیو۔ قد تقریباً 20 فٹ، جسم بے انتہا چوڑا، قد کی لمبائی اور جسم کی چوڑائی کی وجہ سے کسی کمرے یا کسی گھر میں رہنا ناممکن۔ بس ایک کام ہے کہ اضطراری حالت میں مکانوں کی چھت پر اِدھر سے اُدھر اور اُدھر سے اِدھر گھوم رہے ہیں۔ بیٹھ نہیں سکتے، لیٹ بھی نہیں سکتے، ایک جگہ قیام کرنا بھی بس کی بات نہیں ہے۔ اضطراری کیفیت میں اس چھت سے اس چھت پر اور اس چھت سے اس چھت پر مسلسل چھلانگیں لگا رہے ہیں۔ کبھی روتے ہیں اور کبھی بے قرار ہو کر اپنا سر پیٹتے ہیں۔

پوچھا۔ ''یہ کیا تماشہ ہے یہ کس عمل کی پاداش ہے؟ آپ اس قدر غمگیں اور پریشان حال کیوں ہیں۔''

جواب دیا۔

''میں نے دنیا میں یتیموں کا حق غصب کر کے بلڈنگیں بنائی تھیں۔ یہ وہی بلڈنگیں اور عمارتیں ہیں۔ آج ان کے دروازے میرے اوپر بند ہیں۔ لذیذ اور مرغن کھانوں نے میرے جسم میں ہوا اور آگ بھر دی ہے۔ ہوا نے میرے جسم کو اتنا بڑا کر دیا ہے کہ گھر میں رہنے کا تصور میرے لئے انہونی بات بن گئی ہے۔ آہ! آہ یہ آگ مجھے جلا رہی ہے۔ میں جل رہا ہوں۔ بھاگنا چاہتا ہوں مگر فرار کی تمام راہیں ختم ہو گئی ہیں۔

آیئے! اب مرنے کے بعد زندگی کا دوسرا رخ دیکھتے ہیں۔

ملک الموت:

مراقبہ موت میں دیکھا کہ کھیت کے کنارے ایک کچا کوٹھا بنا ہوا ہے۔ کوٹھے کے باہر چہار دیواری ہے۔ چہار دیواری کے اندر صحن ہے۔ صحن میں ایک گھنــا درخت ہے۔ غالباً یہ درخت نیم کا ہے۔ اس درخت کے نیچے بہت سے لوگ جمع ہیں۔ میں بھی وہاں پہنچ گیا۔ میں نے دیکھا ایک عورت کھڑی ہے اور ایک صاحب سے الجھ رہی ہے اور کہہ رہی ہے کہ تم میرے خاوند کو نہیں لے جا سکتے۔ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں اس معاملے میں تمہاری کوئی مدد نہیں کر سکتا۔ یہ تو اللہ تعالٰی کے معاملات ہیں۔ وہ جس طرح چاہتے ہیں اسی طرح ہوتا ہے۔ عورت نے ''ہائے'' کہہ کر زور سے اپنے دونوں ہاتھ سینے پر مارے اور زار و قطار رونے لگی۔

میں آگے بڑھا اور پوچھا ''کیا بات ہے؟ آپ اس عورت کو کیوں ہلکان کر رہے ہیں؟'' ۔ ان صاحب نے کہا۔ ''مجھے غور سے دیکھو اور پہچانو کہ میں کون ہوں؟''

میں نے وہیں کھڑے کھڑے آنکھیں بند کر لیں جیسے مراقبہ کرتے وقت بند کی جاتی ہیں اور ان صاحب کو دیکھا تو پتہ چلا کہ یہ حضرت ملک الموت ہیں۔ میں نے بہت ادب سے سلام کیا اور مصافحہ کے لئے ہاتھ بڑھا دیئے۔ حضرت عزرائیلؑ نے مصافحہ کیا۔ جس وقت میں نے ان سے ہاتھ ملائے تو مجھے محسوس ہوا کہ میرے اندر بجلی کا کرنٹ دوڑ رہا ہے۔ مجھے یاد پڑتا ہے کہ کئی جھٹکے بھی لگے جن سے میں کئی کئی فٹ اوپر اچھل اچھل گیا۔ آنکھوں میں سے چنگاریاں نکلتی نظر آئیں۔

بہت ڈرتے ڈرتے اور تقریباً التجا کے سے انداز میں، میں نے پوچھا ''اس عورت کے خاوند کا کیا معاملہ ہے؟''

حضرت عزرائیلؑ نے کہا۔ "یہ صاحب اللہ تعالیٰ کے بر گزیدہ بندے ہیں۔ یہ عورت ان کی بیوی ہے اور یہ بھی بر گزیدہ بندی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے اس بندے پر حکم نازل فرمایا کہ اب تم دنیا چھوڑ دو۔ لیکن مجھے یہ ہدایت ہے کہ اگر ہمارا بندہ خود آنا چاہے تو روح قبض کی جائے۔ اللہ تعالیٰ کا یہ بندہ راضی برضا ہے اور اس دنیا سے سفر کرنے کے لئے بیقرار ہے لیکن بیوی صاحبہ کا اصرار ہے کہ میں اپنے شوہر کو نہیں جانے دوں گی تاوقتیکہ ہم دونوں پر ایک ساتھ موت وارد ہو۔"

اس احاطہ میں مٹی اور پھونس کے بنے ہوئے ایک کمرے کے اندر ملک الموت میرا ہاتھ پکڑ کر لے گئے۔ وہاں ایک خضر صورت بزرگ بھورے رنگ کے کمبل پر لیٹے ہوئے ہیں۔ یہ کمبل زمین پر بچھا ہوا ہے۔ سرہانے چمڑے کا ایک تکیہ رکھا ہوا ہے، کہیں کہیں سے سلائی ادھڑی ہوئی ہے اس میں سے کھجور کے پتے دکھائی دے رہے ہیں۔ کھجور کے پتوں سے بھرا ہوا تکیہ ان بزرگ کے سر کے نیچے رکھا ہوا ہے۔ داڑھی گول اور چھوٹی ہے۔ لمبا قد اور جسم بھرا ہوا، پیشانی کھلتی ہوئی، آنکھیں بڑی بڑی اور روشن۔ ایک بات جس کو میں نے خاص طور پر نوٹ کیا یہ تھی کہ پیشانی سے سورج کی طرح شعاعیں نکل رہی تھیں۔ ان پر نظر نہیں ٹھہر رہی تھی۔ حضرت ملک الموت نے کمرے میں داخل ہو کر کہا۔ "یاعبداللہ! السلام علیکم!"

میں نے بھی ملک الموت کی تقلید میں "یاعبداللہ سلام علیک" کہا۔

حضرت عبداللہ (غالباً ان کا نام عبداللہ ہی ہوگا) نے ملک الموت سے ارشاد فرمایا:

"ہمارے خالق کا کیا حکم لائے ہو؟"

ملک الموت نے دست بستہ عرض کیا۔ "اللہ تعالیٰ نے آپ کو یاد فرمایا ہے۔" حضرت ملک الموت دوزانو ہو کر ان بزرگ کے پاؤں کی طرف بیٹھ گئے۔ بزرگ نہایت آہستگی سے لیٹ گئے۔ جسم نے ایک جھرجھری لی اور اس مقدس اور برگزیدہ ہستی کی روح پر فتوح اللہ تعالیٰ کے حضور پرواز کر گئی۔ فرشتہ آسمان میں پرواز کر گیا۔ اتنا اونچا، اتنا اونچا۔۔۔۔۔

مراقبہ نور:

روحانی علوم کے مطابق کائنات کی تخلیق کا بنیادی عنصر نور ہے۔ جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے کہ:

"اللہ آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔"

نور اس خاص روشنی کا نام ہے جو خود بھی نظر آتی ہے اور دوسری روشنیوں کو بھی دکھاتی ہے۔ روشنی، لہریں، رنگ، ابعاد یہ سب نور کی گوناگوں صفات ہیں۔ نور کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ بیک وقت ماضی اور مستقبل دونوں میں سفر کرتا ہے اور ماضی و حال کا ربط قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ ربط قائم نہ رہے تو کائنات کا رشتہ ماضی سے منقطع ہو جائے گا اور وہ نابود ہو جائے گی۔ اس کی ایک مثال حافظہ ہے۔ ہم انفرادی اور نوعی طور پر ہر آن اور ہر لمحہ اپنے ماضی سے منسلک ہیں۔ جب ہم اپنے بچپن یا گزرے ہوئے کسی لمحہ کو یاد کرتے ہیں تو نور کے ذریعے ماضی حال میں وارد ہو جاتا ہے اور ہمیں بچپن کے واقعات یاد آ جاتے ہیں۔ نہ صرف انسان بلکہ جنات، ملائکہ اور دوسری مخلوقات کے

حواس بھی نور پر قائم ہیں۔ روحانیت میں نور سے تعارف حاصل کرنے کے لئے مراقبہ نور کرایا جاتا ہے۔ مراقبہ نور کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے:

1۔ طالب علم تصور کرتا ہے کہ ساری کائنات اور اس کی مخلوقات نور کے وسیع و عریض سمندر میں ڈوبی ہوئی ہیں۔ وہ خود کو بھی نور کے سمندر میں ڈوبا ہوا تصور کرتا ہے۔

۔ عرش کے اوپر سے نور کا دھارا ساری دنیا پر برس رہا ہے۔ صاحب مراقبہ خود پر بھی نور برستا ہوا تصور کرتا ہے۔

3۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

''اللہ نور ہے آسمانوں اور زمین کا، اس نور کی مثال طاق کی مانند ہے جس میں چراغ رکھا ہو اور وہ چراغ شیشے کی قندیل میں ہے۔''

(سورہ نور)

روحانی طالب علم اس آیت میں دی گئی مثال کے مطابق تصور کرتا ہے کہ چراغ کی نورانی شعاعوں سے اس کا تمام جسم منور ہو رہا ہے۔

مذاہب عالم نے کسی نہ کسی طرح ایک نظر نہ آنے والی روشنی کا تذکرہ کیا ہے۔ ایسی روشنی جو ساری روشنیوں کی اصل ہے اور تمام موجودات میں موجود ہے۔ انجیل میں درج ہے:

''خدا نے کہا روشنی اور روشنی ہو گئی۔''

حضرت موسیٰؑ نے وادی سینا میں سب سے پہلے جھاڑی میں روشنی کا مشاہدہ کیا اور اسی روشنی کی معرفت اللہ کے کلام سے مشرف ہوئے۔

ہندو مت میں اس روشنی کا نام جوت ہے۔

روحانی علوم کے ہر مکتبہ فکر میں نور کا مراقبہ کیا جاتا ہے اور طریقہ کم و بیش وہی ہوتا ہے جو اوپر بیان کیا گیا ہے۔

کشف القبور

مرنے کے بعد آدمی کی مادی دنیا، ملکوتی دنیا میں منتقل ہو جاتی ہے۔ زندگی ایک نئے Dimension میں جاری رہتی ہے اور انا دوسری دنیا میں زندگی کے شب و روز پورے کرتی ہے۔ مرنے کے بعد کی زندگی کو اعراف کی زندگی کہتے ہیں، اس زندگی کا دار و مدار دنیا کے اعمال پر ہے۔ اگر انتقال کے وقت کوئی شخص سکون سے لبریز اور ذہنی پراگندگی اور کثافت سے آزاد ہے تو اعراف کی کیفیات میں بھی سکون اور اطمینان قلبی کا غلبہ ہو گا لیکن اگر کوئی شخص اس دنیا سے بے سکونی، ضمیر کی خلش اور ذہنی گھٹن لے کر اعراف میں منتقل ہوتا ہے تو وہاں بھی یہی کیفیات اس کا استقبال کرتی ہیں۔

کشف القبور کا مراقبہ اس شخص کی قبر پر کیا جاتا ہے جس سے اعراف میں ملاقات کرنا مقصود ہو۔ مراقبہ کشف القبور کے ذریعے مرحوم یا مرحومہ سے نہ صرف ملاقات ہو سکتی ہے بلکہ یہ بھی دیکھا جا سکتا ہے کہ وہ کس حال میں ہے۔

جب کشف القبور کا مراقبہ کسی بزرگ یا ولی اللہ کے مزار پر کیا جاتا ہے تو اس سے مقصد بزرگ کی زیارت اور روحانی فیض کا حصول ہوتا ہے۔ مراقبہ کشف القبور کا طریقہ یہ ہے:

* قبر کی پائنتی کی طرف بیٹھ جائیں۔

* ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور جب سینہ بھر جائے تو روکے بغیر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ یہ عمل گیارہ مرتبہ کریں۔

* اس کے بعد آنکھیں بند کر کے تصور کو قبر کے اندر مرکوز کر دیں۔

* کچھ دیر بعد ذہن کو قبر کے اندر گہرائی کی طرف لے جائیں گویا قبر ایک گہرائی ہے اور آپ کی توجہ اس میں اترتی جا رہی ہے۔ اس تصور کو مسلسل قائم رکھیں۔

باطنی نگاہ متحرک ہو جائے گی اور مرحوم شخص کی روح سامنے آ جائے گی۔ ذہنی سکت اور قوت کی مناسبت سے مسلسل مشق اور کوشش کے بعد کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

کشف القبور کی صلاحیت کو زیادہ تر اولیاءاللہ کے مزارات پر ان کی زیارت اور فیض کے حصول کے لئے استعمال کریں۔ جا و بے جا اس صلاحیت کو استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔

قبر شریف کے پیروں کی جانب مراقبہ کیا تو دیکھا کہ میرے اندر سے روح کا ایک پرت نکلا اور قبر کے اندر اتر گیا۔ دیکھا کہ لعل شہباز قلندرؒ تشریف فرما ہیں۔ قبر بڑے وسیع و عریض کمرے کی مانند ہے۔ قبر کے بائیں طرف دیوار میں ایک کھڑکی یا چھوٹا دروازہ ہے۔ قلندر لعل شہبازؒ نے فرمایا۔ ''جاؤ! یہ دروازہ کھول کر اندر کی سیر کرو تم بالکل آزاد ہو۔''

دروازہ کھول کر دیکھا تو ایک باغ نظر آیا۔ اتنا خوبصورت اور دیدہ زیب باغ جس کی مثال دنیا میں کہیں نہیں ملتی اس میں کیا کچھ نہیں ہے۔ سب ہی کچھ تو موجود ہے۔ ایسے پرندے دیکھے جن کے پروں سے روشنی نکل رہی ہے۔ ایسے پھول دیکھے جن کا تصور نوع انسان کے شعور سے ماوراء ہے۔ پھولوں میں ایک خاص اور عجیب بات نظر آئی کہ ایک ایک پھول میں کئی کئی سو رنگوں کا امتزاج اور یہ رنگ محض رنگ نہیں بلکہ ہر رنگ روشنی کا ایک قمقمہ بنا ہوا ہے۔ جب ہوا چلتی ہے تو یہ رنگ آمیز روشنیوں سے مرکب پھول ایسا سماں پیدا کرتے ہیں کہ ہزاروں لاکھوں بلکہ کروڑوں روشنیوں کے رنگ برنگ قمقمے درختوں اور پودوں کے جھولوں پر جیسے جھول رہے ہوں۔ درختوں میں ایک خاص بات نظر آئی کہ ہر درخت کا تنا اور شاخیں، پتے، پھل اور پھول بالکل ایک دائرے میں تخلیق کئے گئے ہیں۔ جس طرح برسات میں سانپ کی چھتری زمین میں سے اگتی ہے۔ اسی طرح گول اور بالکل سیدھے تنے کے ساتھ یہاں کے درخت ہیں۔ ہوا جب درختوں اور پتوں سے ٹکراتی ہے تو ساز بجنے لگتے ہیں ان سازوں میں اتنا کیف ہوتا ہے کہ آدمی کا دل وجدان سے معمور ہو جاتا ہے۔ اس باغ میں انگور کی بیلیں بھی ہیں۔ انگوروں کا رنگ گہرا گلابی یا گہرا نیلا ہے۔ بڑے بڑے خوشوں میں ایک ایک انگور اس فانی دنیا کے بڑے سیب کے برابر ہے۔ اس باغ میں آبشار اور صاف شفاف دودھ جیسے پانی کے چشمے بھی ہیں۔

بڑے بڑے حوضوں میں سینکڑوں قسم کے کنول کے پھول گردن اٹھائے کسی کی آمد کے منتظر نظر آتے ہیں۔ باغ میں ایسا سماں ہے جیسے صبح صادق کے وقت ہوتا ہے یا بارش تھمنے کے بعد، سورج غروب ہونے سے ذرا پہلے ہوتا ہے۔ اس باغ میں پرندے، طیور تو ہزاروں قسم کے ہیں مگر چوپائے کہیں نظر نہیں آئے۔

بہت خوبصورت درخت پر بیٹھے ہوئے ایک طوطے سے میں نے پوچھا کہ یہ باغ کہاں واقع ہے اس طوطے نے انسانوں کی بولی میں جواب دیا۔ ''یہ جنت الخلد ہے۔ یہ اللہ کے دوست لعل شہباز قلندرؒ کا باغ ہے۔'' اور حمد و ثنا کے ترانے گاتا ہوا اڑ گیا۔ المختصر میں نے جو کچھ دیکھا زبان الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہے۔ انگوروں کا ایک خوشہ توڑ کر واپس اسی جنت کی کھڑکی سے حضور لعل شہبازؒ کی بارگاہ میں حاضر ہوا۔ حضور نے فرمایا۔ ''ہمارا باغ دیکھا، پسند آیا تمہیں؟''۔

میں نے عرض کیا۔ ''حضور! ایسا باغ نہ تو کسی نے دیکھا اور نہ سنا ہے۔ میں تو اس کی تعریف کرنے پر بھی قدرت نہیں رکھتا۔''

شاہ عبدالعزیز دہلویؒ:

برصغیر پاک و ہند کے ایک معروف صاحب کمال بزرگ حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ پانی پتی نے تذکرہ غوثیہ میں مندرجہ ذیل واقعہ بیان کیا ہے جو موت کے بعد کی زندگی، اعراف کے بارے میں نہایت حیرت انگیز معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ واقعہ ان دنوں پیش آیا جب حضرت غوث علی شاہؒ اپنے وقت کے ایک باکمال اور صاحب علم بزرگ حضرت شاہ عبدالعزیزؒ دہلوی سے تعلیم حاصل کر رہے تھے۔

غوث علی شاہؒ صاحب فرماتے ہیں:

''ایک شخص شاہ صاحبؒ کی خدمت میں حاضر ہوا لباس کے اعتبار سے وہ شاہی عہدیدار معلوم ہوتا تھا۔ اس نے شاہ صاحبؒ سے کہا۔

’حضرت میری سر گزشت اتنی عجیب و غریب ہے کہ کوئی اعتبار نہیں کرتا۔ خود میری عقل بھی کام نہیں کرتی۔ حیران ہوں کہ کیا کہوں،

کس سے کہوں، کیا کروں اور کہاں جاؤں؟ اب تھک ہار کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں۔‘‘

اس شخص نے اپنی سر گزشت بیان کرتے ہوئے کہا۔

’’میں لکھنؤ میں رہتا تھا برسر روزگار تھا۔ حالات اچھے گزر رہے تھے۔ قسمت نے پلٹا کھایا۔ معاشی حالات خراب ہوتے چلے گئے۔ زیادہ وقت بیکاری میں گزرنے لگا۔ میں نے سوچا کہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنے سے بہتر ہے کہ کسی دوسرے شہر میں حصول معاش کی کوشش کی جائے۔ تھوڑا سا زادِ راہ ساتھ لیا اور اُودے پور کی طرف روانہ ہو گیا راستے میں ریواڑی کے مقام پر قیام کیا۔ اس زمانے میں وہ جگہ ویران تھی صرف ایک تکیہ اور ایک سرائے آباد تھی۔ سرائے میں کچھ کسبیاں رہتی تھیں۔ میں سرائے میں متفکر بیٹھا تھا کہ کیا کیا جائے۔ پیسے بھی ختم ہو گئے تھے۔ ایک کسبی آئی اور کہنے لگی میاں کس فکر میں بیٹھے ہو کھانا کیوں نہیں کھاتے؟ میں نے کہا ابھی سفر کی تھکان ہے۔ ذرا سستا لوں تھکن دور ہونے پر کھانا کھاؤں گا۔ یہ سن کر وہ چلی گئی۔ پھر کچھ دیر بعد آئی اور وہی سوال کیا۔ میں نے پھر وہی جواب دیا اور وہ چلی گئی۔ تیسری دفعہ آکر پوچھا تو میں نے سب کچھ بتا دیا کہ میرے پاس جو کچھ تھا خرچ ہو چکا ہے اب ہتھیار اور گھوڑا بیچنے کی سوچ رہا ہوں۔ وہ اٹھ کر خاموشی سے اپنے کمرے میں چلی گئی اور دس روپے لا کر میرے حوالے کر دیئے۔ جب میں نے روپیہ لینے میں پس و پیش کیا تو اس نے کہا کہ میں نے یہ روپے چرخہ کات کر اپنے کفن دفن کے لئے جمع کئے ہیں، تکلف کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ میں آپ کو قرض حسنہ دے رہی ہوں جب حالات درست ہو جائیں تو واپس کر دینا۔

میں نے روپے لئے اور خرچ کرتا ہوا اودے پور پہنچا۔ وہاں اللہ تعالیٰ کا کرنا ایسا ہوا کہ فوراً ایک شاہی نوکری مل گئی۔ مالی اعتبار سے خوب ترقی ہوئی اور چند سالوں میں ریل پیل ہو گئی۔ انہی دنوں گھر سے خط آیا کہ لڑکا جوانی کی حدود میں داخل ہو چکا ہے اور جہاں اس کی نسبت ٹھہرائی گئی تھی وہ لوگ شادی پر اصرار کر رہے ہیں۔ اس لئے جلد سے جلد آکر اس فرض سے سبکدوش ہو جاؤ۔

رخصت منظور ہونے پر میں اپنے گھر روانہ ہو گیا۔ ریواڑی پہنچا تو پرانے واقعات کی یاد ذہن میں تازہ ہو گئی۔ سرائے میں جا کر کسبی کے متعلق معلوم کیا تو پتہ چلا کہ وہ سخت بیمار ہے اور کچھ لمحوں کی مہمان ہے۔ جب میں اس کے پاس پہنچا تو وہ آخری سانس لے رہی تھی، دیکھتے ہی دیکھتے اس کی روح پرواز کر گئی۔ میں نے تجہیز و تکفین کا سامان کیا، اسے خود قبر میں اتارا اور سرائے میں واپس آکر سو گیا۔ آدھی رات کے وقت پیسوں کا خیال آیا۔ دیکھا تو جیب میں رکھی ہوئی پانچ ہزار کی ہنڈی غائب تھی تلاش کیا مگر نہیں ملی۔ خیال آیا کہ ہو نہ ہو دفن کرتے وقت قبر میں گر گئی ہے۔ افتاں و خیزاں قبرستان پہنچا اور ہمت کر کے قبر کو کھول دیا۔

قبر کے اندر اترا تو ایک عجیب صورت حال کا سامنا کرنا پڑا۔ نہ وہاں میت تھی نہ ہنڈی۔ ایک طرف دروازہ نظر آرہا تھا۔ ہمت کر کے دروازے کے اندر داخل ہوا تو ایک نئی دنیا سامنے تھی۔ چاروں طرف باغات کا سلسلہ پھیلا ہوا تھا اور ہرے بھرے پھلدار درخت سر اٹھائے کھڑے تھے۔ باغ میں ایک طرف ایک عالی شان عمارت بنی ہوئی تھی۔ عمارت کے اندر قدم رکھا تو ایک حسین و جمیل عورت پر نظر پڑی۔ وہ شاہانہ لباس پہنے، بناؤ سنگھار کئے بیٹھی تھی۔ ارد گرد خدمت گار ہاتھ باندھے کھڑے تھے۔ عورت نے مجھے مخاطب کر کے کہا تم نے

مجھے نہیں پہچانا۔ میں وہی ہوں جس نے تمہیں دس روپے دیئے تھے۔ اللہ تعالیٰ کو میرا یہ عمل پسند آیا اور اس عمل کی بدولت یہ مرتبہ اور عروج مجھے عنایت فرمایا ہے۔ یہ تمہاری ہنڈی ہے جو قبر کے اندر گر گئی تھی۔ ہنڈی لو اور یہاں سے فوراً چلے جاؤ۔

میں نے کہا کہ میں یہاں کچھ دیر ٹھہر کر سیر کرنا چاہتا ہوں۔ حسین و جمیل عورت نے جواب دیا کہ تم قیامت تک بھی گھومتے پھرتے رہو تو یہاں کی سیر نہیں کر سکو گے۔ فوراً واپس ہو جاؤ۔ تمہیں نہیں معلوم کہ دنیا اس عرصے میں کہاں کی کہاں پہنچ چکی ہو گی۔ میں نے اس کی ہدایت پر عمل کیا اور قبر سے باہر آیا۔ تو اب وہاں سرائے تھی نہ تکیہ اور نہ ہی وہ پرانی آبادی تھی۔ بلکہ چاروں طرف شہری آبادی پھیلی ہوئی تھی۔ کچھ لوگوں سے سرائے اور تکیہ کے بارے میں پوچھا تو سب نے اپنی لاعلمی کا اظہار کیا۔ بعض لوگوں سے اپنی یہ روایت بیان کی لیکن سب نے مجھے مخبوط الحواس قرار دیا۔ آخر کار ایک آدمی نے کہا میں تمہیں ایک بزرگ کے پاس لئے چلتا ہوں۔ وہ بہت عمر رسیدہ ہیں شاید وہ کچھ بتا سکیں۔ اس بزرگ نے سارا حال سنا اور کچھ دیر سوچنے کے بعد کہا مجھے یاد پڑتا ہے کہ میرے پڑدادا بتایا کرتے تھے کہ کسی زمانے میں یہاں صرف ایک سرائے اور تکیہ موجود تھا۔ سرائے میں ایک امیر آ کر ٹھہرا تھا اور ایک رات وہ پراسرار طور پر غائب ہو گیا۔ پھر اس کے بارے میں کچھ پتہ نہیں چلا کہ زمین نگل گئی یا آسمان نے اٹھا لیا۔ میں نے کہا میں ہی وہ امیر ہوں جو سرائے سے غائب ہوا تھا۔ یہ سن کر وہ بزرگ اور حاضرین محفل حیران اور ششدر رہ گئے اور حیران و پریشان ایک دوسرے کا منہ تکنے لگے۔"

امیر یہ واقعہ سنا کر خاموش ہو گیا اور پھر شاہ عبدالعزیزؒ سے عرض کیا کہ آپ ہی فرمائیں میں کیا کروں، کہاں جاؤں؟ میرا گھر ہے نہ کوئی ٹھکانہ۔ دوسرے یہ کہ اس واقعہ نے مجھے مفلوج کر دیا ہے۔ شاہ صاحب نے کہا:

"تم نے جو کچھ دیکھا ہے صحیح ہے۔ اس عالم اور اس عالم کے وقت کے پیمانے الگ الگ ہیں۔" شاہ صاحب نے اس شخص کو ہدایت کی کہ "اب تم بیت اللہ کو چلے جاؤ اور باقی زندگی یادِ الٰہی میں گزار دو۔"

روح کا لباس

سمجھا یہ جاتا ہے کہ گوشت پوست اور ہڈیوں کے ڈھانچے کا نام انسان ہے۔ حالانکہ تمام مذہبی کتابوں کی تعلیمات کی روشنی میں گوشت پوست سے بنا ہوا آدمی اصل انسان نہیں بلکہ روح کا لباس ہے۔ روح جب اپنے اس لباس سے رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو لباس کی حیثیت کچھ نہیں رہتی۔ آپ اس کو جلا دیجئے، ٹکڑے ٹکڑے کر دیجئے یا گڑھے میں دفن کر دیجئے۔ اپنی طرف سے اس کی کوئی مدافعت نہیں ہو گی۔

روح کی ازلی صفت ہے کہ وہ ہر عالم میں اپنا لباس اختیار کر لیتی ہے جس طرح اس آب و گل کی دنیا میں وہ گوشت پوست کا لباس اختراع کرتی ہے اسی طرح مرنے کے بعد کی زندگی یعنی عالم اعراف میں بھی اپنا ایک لباس بناتی ہے اور اس لباس میں وہ تمام صفات اور صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں جو مرنے سے پہلے اس دنیا میں ہوتی ہیں۔ وہاں لوگ ایک دوسرے کو پہچانتے ہیں اور انہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ خوشی اور رنج و غم کیا ہیں؟ یہ لوگ آپس میں جنتی اور دوزخی لوگوں میں امتیاز بھی کرتے ہیں۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ سورۃ اعراف میں ارشاد فرماتے ہیں:

''اور پکارا جنت والوں نے آگ والوں کو، کہ ہم پا چکے، جو ہم کو وعدہ دیا تھا ہمارے رب نے تحقیق، سو تم نے بھی پایا؟ جو تمہارے رب نے وعدہ دیا تھا تحقیق، بولے۔ ہاں، پھر پکارا ایک پکارنے والا ان کے بیچ میں کہ لعنت ہے اللہ کی بے انصافوں پر۔ جو روکتے ہیں اللہ کی راہ سے، اور ڈھونڈتے ہیں اس میں کجی اور وہ آخرت سے منکر ہیں۔''

ان دونوں گروہ کے درمیان ایک اوٹ حائل ہو گی جس کی بلندیوں (اطراف) پر کچھ اور لوگ ہوں گے۔ ہر ایک کو اس کے قیافہ سے پہچانیں گے اور جنت والوں سے پکار کر کہیں گے ''سلامتی ہو تم پر۔۔۔'' یہ لوگ جنت میں داخل تو نہیں ہوئے مگر اس کے امیدوار ہوں گے اور جب ان کی نگاہیں دوزخ والوں کی طرف پھیریں گی تو کہیں گے:

''اے رب! ہمیں ان ظالموں میں شامل نہ کیجئے۔'' پھر یہ اعراف کے لوگ دوزخ کی چند بڑی شخصیتوں کو ان کی علامتوں سے پہچان کر پکاریں گے:

''دیکھ لیا تم نے، آج نہ تمہارے جتھے تمہارے کسی کام آئے اور نہ وہ ساز و سامان جن کو تم بڑی چیز سمجھتے تھے اور کیا اہل جنت وہی لوگ نہیں ہیں جن کے متعلق تم قسمیں کھا کھا کر کہتے تھے کہ ان کو تو خدا اپنی رحمت میں سے کچھ نہیں دے گا۔ آج انہیں سے کہا گیا کہ داخل ہو جاؤ جنت میں، تمہارے لئے نہ خوف ہے نہ رنج۔''

اللہ کے ارشاد کے مطابق مرنے کے بعد نوع انسان اور نوع اجنہ کے لئے دو طبقے ہیں۔ ایک علّیین (اعلیٰ) دوسرا سجّین (اسفل)۔ اعلیٰ اور اسفل کی قرآن پاک میں اس طرح وضاحت ہوئی ہے۔

وما ادراک ما سجینo کتب مرقومo (مطففین آیت ۸۔۹)۔298

وما ادراک ما علیونoکتب مرقومo (مطففین آیت ۱۹-۲۰)

کتاب المرقوم (ریکارڈ) ہے۔انسان دنیا میں جو کچھ کرتا ہے وہ سب کا سب فلم کی صورت میں ریکارڈ ہو جاتا ہے۔یہ بات ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ ہمارا خیال، ہمارا ہر تصور، ہر حرکت اور عمل شکل وصورت رکھتا ہے۔ہم جو کچھ کرتے ہیں ہمارے اپنے علم کے دائرے میں اس کی فلم بن جاتی ہے۔مذہبی نقطہ نگاہ سے چوری کی سزا ہاتھ کاٹنا ہے۔فرض کیجئے ہم چوری کرتے ہیں اب فلم بننا شروع ہو جائے گی۔ پہلے اس بات کی فلم بنے گی کہ ہم چوری کی نیت کر رہے ہیں۔اب ہم چوری کے لئے جارہے ہیں۔اب کسی جگہ چوری کر رہے ہیں، اس کی بھی فلم بنے گی کہ چور کے ذہن کا ردعمل کیا ہے۔چوری شدہ مال اپنے تصرف میں لا رہے ہیں۔ہمارے ذہن میں چوری کی سزا متعین ہے یعنی یہ کہ چوری کی سزا ہاتھ کاٹنا ہے اس کی بھی فلم بن گئی۔پوری فلم اس طرح بنی کہ زید چوری کے ارادے سے گھر سے نکلا، فلاں فلاں شخص کے ہاں چوری کی، پکڑا گیا، چوری کی سزا میں زید کا ہاتھ کاٹ دیا گیا۔

اس طرح ہر عمل کی فلم بندی ہوتی رہتی ہے۔مرنے کے بعد زید اس فلم کو دیکھے گا یا یوں کہیئے کہ ایک خاص انتظام کے ساتھ زید کو یہ فلم دکھائی جائے گی۔اس مرحلے میں زید دو کیفیات سے گزرتا ہے۔وہ بھول جاتا ہے کہ میں فلم دیکھ رہا ہوں۔فلم بنی کے دوران جس وقت ہاتھ کٹ جاتا ہے تو وہ ہاتھ کٹنے کی تکلیف بھی محسوس کرتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ہم فلم دیکھتے ہوئے اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے، قہقہے لگاتے ہیں یا کسی منظر کو دیکھ کر بے اختیار آنسو نکل آتے ہیں یا کوئی ڈراؤنا سین دیکھ کر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

فلم دیکھنے کے بعد دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ آئندہ ہمارے ساتھ یہ ہو گا اور ہم کو یہ جزا ملے گی پھر ساتھ ہی یہ خیال بھی آتا ہے کہ اگر ہم نے چوری نہ کی ہوتی یا رشوت نہ لی ہوتی تب بھی ہم زندہ رہ سکتے تھے۔جن لوگوں (پسماندگان) کے لئے ہم نے یہ عمل کیا ہے وہ ہمیں کچھ بھی فائدہ نہیں پہنچا سکتے۔

سرمایہ دار اور دولت پرست کے تصورات، خیالات اور عمل کی فلم اس طرح تشکیل پائے گی۔میں لوگوں کے حقوق تلف کر رہا ہوں۔حق تلفی کی وجہ سے لوگ بھوکے، ضروریات زندگی سے محروم اور پریشان ہیں۔افلاس زدہ ہونے کی بنا پر ان کا وجود ان کے لئے بار ہے۔اس لئے کہ وسائل پر میرا قبضہ ہے۔دولت پرست دیکھے گا کہ میں ایک سرمایہ دار ہوں۔لوگوں کے اوپر زیادتی کر رہا ہوں۔میں نے عوام کے اوپر زندگی وبال کر رکھی ہے۔میری وجہ سے لوگ بھوک اور افلاس میں مبتلا ہیں۔فی الواقع ان کی تمام تکالیف اور پریشانیوں کا ذمہ دار میں ہوں۔انصاف کا تقاضہ یہ ہے کہ جس طرح میں لوگوں کے لئے تکلیف اور پریشانی کا سبب بنا مجھے بھی اسی طرح پریشان ہونا چاہئے۔ جیسے ہی یہ خیال آئے گا وہ خود کو فلم میں مفلس، قلاش، پریشان حال، مضطرب اور بے چین دیکھے گا۔چیخے گا، چلائے گا، کربناک حالت میں ادھر سے ادھر چکر لگائے گا۔۔۔اور کوئی پرسان حال نہیں ہو گا۔

ہاتفِ غیبی

کائنات ایک اجتماعی فہم رکھتی ہے۔ ہر ذرے، ستارے، سیارے، چرند پرند، حیوان، انسان، جنات اور فرشتے، سب کو زندگی کی تحریکات ایک ایسے شعور سے ملتی ہیں جو اپنے اندر کائنات کی معلومات کا پورا پورا علم رکھتا ہے۔ دورِ جدید کی زبان میں اس کی مثال ایک ایسے کمپیوٹر کی ہے جس میں کائنات کا مکمل ریکارڈ موجود ہے۔

مراقبہ کے ذریعے اس شعور سے رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے۔ اس شعور سے رابطے کا ایک ذریعہ آواز ہے۔ اس آواز کو اصطلاحاً ہاتفِ غیبی کہتے ہیں۔ جس کے معنی ''غیب کا پکارنے والا'' ہیں۔ یہ آواز کائنات میں ہر وقت دور کرتی رہتی ہے اور کوئی شخص جس کا ذہن مرکزیت قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور آلائش سے پاک ہے، متوجہ ہو کر اسے سن سکتا ہے۔ سوال کرے تو جواب پا سکتا ہے۔

کائنات میں سب سے پہلے آواز کا ظہور ہوتا ہے۔ انسانی حواس میں سب سے پہلے سماعت کا مظاہرہ ہوتا ہے، سماعت حرکت میں آتی ہے تو سماعت کے ساتھ ہی بصارت کا ایک نقطہ ٹھہراؤ قرار پاتا ہے اور کوئی شخص آواز میں موجود علم کو دیکھتا ہے۔ اس کے بعد شامہ اور لامسہ کی حسین ترتیب پاتی ہیں۔ اس مرحلہ پر دائرہ مکمل ہو جاتا ہے۔ گویا انسان جو کچھ دیکھتا اور محسوس کرتا ہے وہ آواز کی توسیعی شکلیں اور اضافی تشریحات ہیں۔

قرآن پاک کے مصداق سب سے پہلے ''کن'' کی صدا بلند ہوئی اور کائنات پوری تفصیلات کے ساتھ ظہور میں آ گئی۔ لیکن مخلوق کو اس وقت تک حواس حاصل نہیں ہوئے تھے۔ خالق نے مخلوق کو مخاطب کیا اور کہا۔

''کیا نہیں ہوں میں رب تمہارا؟''

اس آواز نے مخلوق کو نگاہ عطا کی اور بصارت کی قوت عمل میں آ گئی۔ بصارت کے ساتھ ہی دوسرے حواس متحرک ہو گئے اور مخلوق نے دیکھ اور سمجھ کر اقرار کیا کہ بے شک آپ ہی ہمارے پیدا کرنے والے ہیں۔

تمام مذاہب آواز کو اولیت دیتے ہیں۔ انجیل میں درج ہے کہ :

''خدا نے کہا، روشنی ہو جائے اور روشنی ہو گئی۔''

ہندو مذہب میں ''اوم'' کی آواز کو سب سے مقدس خیال کیا جاتا ہے۔ ہندو فقراء کہتے ہیں کہ آکاش اور دھرتی اور اس کے درمیان جو کچھ ہے وہ سب اوم کی بازگشت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کائنات میں ایک آواز مسلسل دور کر رہی ہے۔ اس آواز کا نام وہ ''آکاش وانی'' یعنی آسمانی صدا رکھتے ہیں۔ صوفیاء بھی ایک غیبی آواز کا تذکرہ کرتے ہیں۔ جو ''صوتِ سرمدی'' یعنی خدائی آواز کہلاتی ہے۔ اسی آواز سے اولیاء اللہ پر الہام ہوتا ہے۔

ہاتف غیبی سننے کا طریقہ یہ ہے:

*مراقبہ کی نشست میں بیٹھ کر دونوں کانوں کے سوراخ کو روئی کے پھوئے سے بند کر دیا جائے۔

*اب اپنے باطن کی طرف متوجہ ہو کر ایک ایسی آواز کا تصور کیا جائے جو مندرجہ ذیل کسی آواز سے مشابہت رکھتی ہو۔

1۔ میٹھی اور سریلی گھنٹیوں کی آواز

2۔ شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ

3۔ پانی کے جھرنے کی آواز یعنی وہ آواز جو پانی کی سطح پر پانی کے گرنے یا پتھروں پر پانی کے گرنے سے پیدا ہوتی ہے۔

4۔ بانسری کی آواز: صاحب مراقبہ جب مسلسل اس آواز پر دھیان مرکوز رکھتا ہے تو کان میں آواز آنے لگتی ہے۔ آواز مختلف انداز اور طرزوں میں سنائی دیتی ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ آواز میں الفاظ اور جملے بھی سنائی دیتے ہیں۔ آواز کے ذریعے صاحب مراقبہ پر اسرار و رموز منکشف ہوتے ہیں۔

غیبی واقعات کا کشف اور عالم بالا سے رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ جب صاحب مراقبہ مشق میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو غیبی آواز سے گفتگو کی نوبت آجاتی ہے اور وہ آواز سے سوال جواب بھی کرتا ہے۔

ہاتف غیبی سے سوال کا طریقہ یہ ہے:

جب کوئی شخص اس قابل ہو جاتا ہے کہ ہاتف غیبی کو سن سکے تو از خود سوال کرنے اور جواب حاصل کرنے کی صلاحیت بھی اس کے اندر بیدار ہو جاتی ہے۔ تاہم عملی طور پر اس کا طریقہ یہ ہے:

*جو بات پوچھنی ہو اس کو ذہن میں ایک دو بار دہرائیں۔

*پھر مراقبہ کی حالت میں بیٹھ کر ہاتف غیبی کی طرف توجہ کریں اور مسلسل دھیان قائم رکھیں۔

*اس وقت سوال کو ذہن میں نہ لائیں صرف توجہ ہاتف غیبی کی طرف مرکوز رکھیں۔

*ذہنی یکسوئی اور دماغی طاقت کی مناسبت سے جلد ہی آواز کے ذریعہ جواب ذہن میں آجاتا ہے۔

تفہیم:

اللہ تعالیٰ کے اسم علیم کو ایک خصوصیت حاصل ہے۔ علیم کے معنی ہیں علم رکھنے والا۔ علیم کی نسبت سے انسان کو تمام علوم منتقل ہوتے ہیں۔ علوم کی بساط اسمائے الٰہیہ کا علم ہے۔ کسی اسم کا سب سے پہلا مظاہرہ تجلی کہلاتا ہے۔ تجلی ایک نقش ہے۔ جو اپنے اندر مکمل معنویت کے ساتھ ساتھ خدوخال اور حرکت رکھتی ہے۔ تمام اسماء یا صفات کی تجلیاں انسان کی روح کے اندر نقش ہیں۔ یہ نقوش ایک طرح کا ریکارڈ ہے۔ کسی مائیکرو فلم کی مانند انسان کی روح میں اسماء کے تمام نقوش موجود ہیں۔

اگرانسان اسم علیم کی نسبت کو بیدار کرلے تو وہ تمام اسماء کی تجلیات کا مشاہدہ کرسکتا ہے۔ یہ نسبت ایک یادداشت ہے۔ اگر کوئی شخص مراقبہ کے ذریعے اس یادداشت کو پڑھنے کی کوشش کرے تو ادراک، ورود یا شہود میں پڑھ سکتا ہے۔

انبیاءاور اولیاء نے اس یادداشت کو جس طرز میں پڑھا ہے۔ اس کو ''طرز تفہیم'' کہتے ہیں۔ طرز تفہیم کو سیر اور فتح بھی کہا جاتا ہے۔ تفہیم کے معانی ہیں کسی چیز کی فہم بیدار کرنا یا فہم حاصل کرنا۔ چنانچہ تفہیم کے مراقبے سے اسمائے صفات کا علم اور وہ فارمولے منکشف ہوتے ہیں۔ جن سے کائنات وجود میں آئی ہے۔

تفہیم کا مراقبہ نصف شب گزرنے کے بعد کیا جاتا ہے۔ انسان خالی الذہن ہو کر اسم علیم کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور خیال کرتا ہے کہ اسے اللہ کے اسم علیم کی نسبت حاصل ہے۔

تفہیم کے پروگرام میں مراقبہ کے ساتھ ساتھ بیداری کا وقفہ بڑھانا لازمی ہے۔ طرز تفہیم میں دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ایک گھنٹہ، دو گھنٹے یا زیادہ سے زیادہ ڈھائی گھنٹے سونے کی اجازت ہے۔ مسلسل بیدار رہنے سے اسم علیم اپنی پوری توانائی سے متحرک ہو جاتا ہے۔ مراقبے میں اول اول آنکھیں بند کر کے مشاہدہ ہوتا ہے اور پھر آنکھیں کھول کر بھی نگاہ کام کرتی ہے۔ جب بند آنکھوں کے سامنے نقش و نگار آتے ہیں تو اس حالت کو ورود کہا جاتا ہے اور جب کھلی آنکھوں سے مشاہدہ ہوتا ہے تو اس کو شہود کہتے ہیں۔

روحانی سیر:

مسلسل مراقبہ اور استاد کی توجہ و نگرانی کے نتیجے میں شاگرد کے اندر روشنی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے اور شعور کا آئینہ صاف ہو جاتا ہے۔ اس وقت شاگرد کی روحانی سیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس سیر کے دو مراتب و مدارج ہیں۔ پہلے مرتبے میں آدمی تمام مشاہدات وانکشافات کو اس شعور کے ساتھ دیکھتا ہے کہ وہ بعد (دوری) میں واقع ہیں۔ یہاں تک کہ وہ عرش تک پہنچ جاتا ہے اور عرش پر تجلی صفات کی نعمت سے سرفراز ہوتا ہے۔ اس طرز مشاہدہ کو سیر آفاق کہتے ہیں۔

جب سیر آفاقی پوری ہو جاتی ہے اور طالب علم پر اللہ کا فضل و کرم ہوتا ہے۔ تو سیر انفس شروع ہوتی ہے۔ اس درجے میں واردات و مشاہدات کا ایک ایسا سلسلہ شروع ہوتا ہے جس میں کوئی شخص تمام عالم کو اپنے نقطہ ذات کا حصہ دیکھتا ہے اور موجودات ذات کے اندر نظر آتی ہیں۔ اہل اللہ اس طرز ادراک کو سیر انفس کہتے ہیں۔ سیر انفس کی انتہا پر عارف باللہ، اللہ کو تجلی کی صورت میں ورائے عرش دیکھتا ہے۔

قرآن پاک کی ان دو آیات میں سیر انفس کی طرف اشارہ کیا گیا ہے:

1۔ ''وہ تمہارے نفسوں میں ہے، کیا تم دیکھتے نہیں۔''

2۔ ''ہم بہت جلد دکھائیں گے اپنی نشانیاں آفاق اور انفس میں ، یہاں تک کہ کھل جائے گا ان پر حق۔'' (پارہ 25 آیت نمبر 1)

جب کوئی شخص اس درجے پر پہنچ جاتا ہے کہ اس کی باطنی نظر متحرک ہو جائے تو اس سے یہ مراقبہ کرایا جاتا ہے کہ تمام عالم ایک آئینہ ہے جس پر انوار الٰہی کا عکس پڑ رہا ہے۔ اس تصور کے ذریعے سیر آفاقی شروع ہو جاتی ہے۔ اگلے مرحلے میں یہ تصور کیا جاتا ہے کہ

صاحب مراقبہ خود ایک آئینہ ہے۔ جس میں انوار وصفات الٰہی کا عکس پڑ رہا ہے۔ یہ تصور سیر انفس کی ابتداء کرتا ہے۔ اس سیر کی انتہا پر اپنے اندر موجود آئینے کی بھی نفی کر دی جاتی ہے۔ تاکہ ذات باری تعالیٰ کا ادراک کمال کو پہنچ جائے۔

ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ طالب علم پہلے یہ تصور کرتا ہے کہ اس کا قلب عرش سے ایک نسبت و تعلق رکھتا ہے چنانچہ صاحب مراقبہ عروج کرتا ہوا عرش تک پہنچ جاتا ہے۔ اگلے مرحلے میں وہ مراقبہ میں اور چلتے پھرتے ان آیات قرآنی کا تصور اپنے اوپر محیط کر دیتا ہے کہ:

1۔ ’’وہ تمہارے ساتھ ہے تم جہاں کہیں بھی ہو۔‘‘

2۔ ’’وہ تمہاری رگ جاں سے بھی زیادہ قریب ہے۔‘‘

3۔ وہ تمہارے نفسوں کے اندر ہے، کیا تم نہیں دیکھتے۔‘‘ (قرآن)

مراقبہ قلب:

روحانیت کے مطابق کائنات ایک جہت میں نقطے کی حیثیت رکھتی ہے، یعنی کائنات کی تمام موجودات ایک نقطے کے اندر بند ہیں۔ نقطے کے اندر کائنات کی موجودگی مائیکرو فلم کی طرح ہے۔ مائیکرو فلم میں تصاویر شکلیں ایک مختصر سی اسپیس میں مقید کر دی جاتی ہیں۔ اسی طرح کائناتی نقطے میں بھی مظاہر نقش ہیں۔ جب یہ نقطہ حرکت میں آتا ہے تو پھیل کر کائنات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کی دوسری مثال کسی درخت کے بیج کی ہے۔ ننھے منے بیج میں جس کی حیثیت ایک نقطے سے زیادہ نہیں ہے، درخت کی پوری زندگی، پتے، پھول پھل، شاخیں اور آنے والی نسل کے تمام درخت محفوظ ہوتے ہیں۔ یہی بیج نشوونما (حرکت) پاکر درخت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ روحانی علوم میں اس نقطے کو جس میں ساری کائنات یکجا صورت میں موجود ہے قلب، فواد اور نفس واحدہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

مراقبہ قلب کے ذریعے اس نقطے کی گہرائی میں اترنے کا طریقہ یہ ہے:

مرشد کریم کی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے آنکھیں بند کر کے اپنے دل کے اندر جھانکیں اور نگاہ تصور سے یہ دیکھیں کہ دل میں ایک سیاہ نقطہ ہے۔ کچھ عرصہ بعد نقطے کا تصور قائم ہو جاتا ہے۔ اس وقت ذہن کو نقطے کی گہرائی میں داخل کیا جائے۔ آہستہ آہستہ ذہن نقطے کی گہرائی میں داخل ہوتا ہے اور جس مناسبت سے گہرائی واقع ہوتی ہے نقطے کے اندر کی دنیا نظر آنے لگتی ہے۔

مراقبہ وحدت:

کائنات کی کسی حرکت کا مطالعہ کیا جائے تو اس میں ایک نظم و ضبط ملتا ہے۔ اس نظم و ضبط کی وجہ سے تمام افعال میں ترتیب و تناسب موجود ہے۔ مثلاً بچہ ایک معین شکل و صورت میں پیدا ہوتا ہے اور ایک مخصوص رفتار کے ساتھ نشوونما پاکر لڑکپن، جوانی اور پھر بڑھاپے میں داخل ہو جاتا ہے۔ جمادات اور نباتات بھی معین فارمولوں کے تحت زندگی گزار رہے ہیں۔ ستاروں اور سیاروں کی ہر حرکت کشش کے ایک خاص نظام کی پابند ہے۔ جتنے سیارے فنا ہوئے ہیں کم و بیش اتنے ہی تخلیق ہو جاتے ہیں۔ پیدا ہونے سے پہلے اور پیدائش کے بعد قدرت تمام مخلوقات کے لئے وسائل کے انتظامات کر دیتی ہے۔ پانی بخارات کی شکل میں تبدیل ہو کر بادل بنتا ہے اور بادل خشکی پر پانی بن

کر برس جاتے ہیں۔ یہ پانی زندگی کی نمو میں کام آتا ہے اور باقی زمین کے نیچے جمع ہو جاتا ہے یا ندی نالے اور دریا بن کر واپس سمندر سے مل جاتا ہے۔

یہ مثالیں اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ کائنات کے نظام میں ایک کنٹرول ہے۔ اس کی حقیقی وجہ یہ ہے کہ نظام عالم کے پیچھے ایک ذہن یا ایک اکائی کام کر رہی ہے۔ اسی ذہن کی ڈور ملنے سے کائنات کے تمام پرزے حرکت کرتے ہیں۔ اس حقیقت کو توحید افعالی کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ تمام افعال میں ایک وحدت موجود ہے۔

جس شخص پر توحید افعالی منکشف ہوتی ہے وہ یہ مشاہدہ کر لیتا ہے کہ نورانی دنیا کے پس پردہ غیب میں ایک تحقق موجود ہے۔ اس تحقق کے اشارے پر عالم مخفی کی دنیا کام کر رہی ہے۔ اور عالم مخفی کے اعمال و حرکات کا سایہ کائنات ہے۔ ایسا شخص اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ ایک حرکت کو دوسری حرکت سے مربوط کر سکے یعنی دو مختلف حرکات کا باہمی رشتہ اس پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ وہ کسی بھی حرکت کا تعلق اس ذہن سے ملا سکتا ہے جو کائنات کو چلا رہا ہے۔

توحید افعالی کے مراقبے میں یہ تصور کیا جاتا ہے کہ نظام عالم کے اندر ایک وحدت ہے اور اس وحدت کا تشخص ایک نور ہے جو تمام عالم کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔

''لا'' کا مراقبہ:

''لا'' کے معنی نہیں یا نفی کے ہیں۔ ''لا'' اللہ کی ایک صفت کے انوار کا نام ہے۔ ایسی صفت جس کا تجزیہ ہم ذات انسانی میں کر سکتے ہیں۔ یہی صفت انسان کا لاشعور ہے۔ عمومی طرزوں میں لاشعور اعمال کی ایسی بنیادوں کو قرار دیا جاتا ہے۔ جن کا علم عقل انسانی کو نہیں ہوتا۔ اگر ہم کسی ایسی بنیاد کی طرف پورے غور و فکر سے مائل ہو جائیں جس کو ہم یا تو نہیں سمجھتے یا سمجھتے ہیں تو اس کی معنویت اور مفہوم ہمارے ذہن میں صرف ''لا'' کی ہوتی ہے۔ یعنی ہم اس کو صرف نفی تصور کرتے ہیں۔

ہر ابتداء کا قانون ایک ہی ہے اور وہ یہ ہے کہ ہم جب ابتداء کی معنویت سے بحث کرتے ہیں یا اپنے ذہنی مفہوم میں کسی چیز کی ابتداء کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس وقت ہمارے تصور کی گہرائیوں میں صرف ''لا'' کا مفہوم ہوتا ہے یعنی ہم ابتداء کے پہلے مرحلے میں صرف نفی سے متعارف ہوتے ہیں۔

جب ہمیں ایک چیز کی معرفت حاصل ہو گئی خواہ وہ لاعلمی ہی کی معرفت ہو بہر صورت معرفت ہے اور ہر معرفت ایک حقیقت ہوا کرتی ہے۔ پھر بغیر اس کے چارہ نہیں کہ ہم لاعلمی کی معرفت کا نام بھی علم ہی رکھیں۔ اہل تصوف لاعلمی کی معرفت کو علم ''لا'' اور علم کی معرفت کو علم ''لا'' کہتے ہیں۔

''لا'' کے انوار اللہ تعالیٰ کی ایسی صفات ہیں جو وحدانیت کا تعارف کراتی ہیں۔ لا کے انور سے واقف ہونے کے بعد سالک کا ذہن پوری طرح وحدانیت کے تصور کو سمجھ لیتا ہے۔ یہی وہ نقطہ اول ہے جس سے ایک صوفی یا سالک اللہ تعالیٰ کی معرفت میں پہلا قدم رکھتا ہے۔ اس قدم کے حدود اور دائرے میں پہلے پہل اسے اپنی ذات سے روشناس ہونے کا موقع ملتا ہے۔ یعنی وہ تلاش کرنے کے باوجود خود کو کہیں

نہیں پاتااوراس طرح اللہ تعالیٰ کی وحدانیت کا صحیح احساس اور معرفت کا صحیح مفہوم اس کے احساس میں کروٹیں بدلنے لگتا ہے۔یہی وہ مقام ہے جس کو فنائیت کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

''لا'' کے مراقبہ سے ذہن میں خضر علیہ السلام، اولیاء تکوین اور ملائکہ پر نظر پڑنے لگتی ہے اور ان سے گفتگو کا اتفاق ہونے لگتا ہے۔لا کی ایک صلاحیت خضرؑ، اولیاء تکوین اور ملائکہ کے اشارات وکنایات کا ترجمہ سالک کی زبان میں اس کی سماعت تک پہنچاتی ہے۔رفتہ رفتہ سوال وجواب کی نوبت آجاتی ہے اور ملائکہ کے ذریعے غیبی انتظامات کے کتنے ہی انکشافات ہونے لگتے ہیں۔

''لا'' کے مراقبے میں آنکھوں کے زیادہ سے زیادہ بند رکھنے کا اہتمام ضروری ہے۔اس کے لئے کوئی روئیں دار رومال یا کپڑا آنکھوں کے اوپر اس طرح باندھا جاتا ہے کہ پپوٹوں پر ہلکا سا دباؤ پڑتا رہے۔مراقبے میں سالک تمام خیالات اور تصورات سے ذہن ہٹا کر اپنی ذات کی گہرائیوں میں مرکوز کر دیتا ہے۔تاکہ اس کے اوپر ایک طرح کی بے خیالی طاری ہو جائے۔وہ اپنے خیال میں لاعلمی کی حالت پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

مراقبہ عدم:

عدم کا مراقبہ، لا کے مراقبے کی ایک شکل ہے۔اس مراقبے میں طالب علم آنکھیں بند کر کے ایسی کیفیت کا تصور کرتا ہے جو نفی کی عکاسی کرتی ہیں۔اس کا انہماک ایسے عالم میں ہوتا ہے جہاں کچھ بھی نہیں ہے۔نہ انسان ہیں، نہ جنات ہیں، نہ شجر و حجر ہیں، نہ کوئی آواز ہے۔حتیٰ کہ وہ زماں و مکاں کے ساتھ ساتھ خود کو بھی لاموجود تصور کرتا ہے۔

ابتدائی درجے میں یہ تصور کرنا آسان نہیں ہے۔کیونکہ عام حالات میں کوئی شخص ایسی کیفیت سے دوچار نہیں ہوتا جس میں مکمل نفی موجود ہو۔اس بات کے پیش نظر عدم کا مراقبہ مرحلہ وار کرایا جاتا ہے۔یعنی ایسی مراقبہ جات کرائے جاتے ہیں جن میں مکمل نفی کے بجائے نفی کا عکس پایا جاتا ہے۔مثلاً:

1۔طالب علم صحرا یا بیابان کا تصور کرتا ہے۔جہاں مکمل خاموشی کا راج ہے اور ہر چیز بے حرکت ہے۔یعنی چاروں طرف ہُو کا عالم طاری ہے۔اس مراقبے کا دوسرا نام مراقبہ بری ہے۔

2۔ایک وسیع و عریض سمندر ہے جس کا پانی بالکل ساکت ہے اور صاحب مراقبہ اس سمندر میں ڈوبا ہوا ہے۔اس کو مراقبہ بحر کہتے ہیں۔

3۔طالب یہ تصور کرتا ہے کہ میں موجود نہیں ہوں، صرف ذات حق موجود ہے۔

اس طرح کے تصورات قائم کرنے میں بہت زیادہ مشکل پیش نہیں آتی۔جب یہ مراحل عبور ہو جاتے ہیں تو مراقبہ عدم کا اصل تصور تلقین کیا جاتا ہے۔

مراقبہ عدم کے ذریعے طالب علم پر وہ کیفیات طاری ہونے لگتی ہیں جو شعوری واردات کے برعکس ہیں۔ جب شعوری واردات کی نفی ہو جاتی ہے تو لاشعوری کیفیات میں سفر شروع ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ عدم سے مراد ایسی دنیا نہیں ہے جس میں کسی چیز کا وجود نہیں بلکہ عدم سے مراد وہ دنیا ہے جس میں لاشعور کے ذریعے سفر ہوتا ہے۔

فنا کا مراقبہ:

جب کوئی شخص مضمون لکھنے بیٹھتا ہے تو اس کے ذہن میں پہلے پہل ایک عنوان ہوتا ہے۔ لیکن اس عنوان کی ترتیب و تفصیل اس کے ذہن میں نہیں ہوتی۔ جب وہ کاغذ قلم سنبھال کر ذہن کو حرکت دیتا ہے تو مضمون کی تفصیل مرتب ہونے لگتی ہے۔ جو کچھ وہ لکھتا ہے وہ مفہوم اور معنویت کے اعتبار سے اس کے لاشعور میں پہلے سے موجود ہوتا ہے۔ اسی ذخیرے سے یہ مفہوم تفصیلی خدوخال اختیار کر کے الفاظ کا جامہ پہن لیتا ہے۔ مضمون میں کوئی بات ایسی نہیں ہوتی جو مفہوم اور معانی میں صاحب مضمون کے لاشعور میں موجود نہ ہو۔ اگر یہ موجودگی نہ ہو تو مضمون الفاظ کی شکل و صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ اس طرح مضمون کے تین تعینات قائم ہوتے ہیں۔ ایک وہ تعین جس میں مضمون مفہوم کی شکل میں وجود پذیر ہے۔ دوسرا وہ تعین جہاں الفاظ کی صورت میں متشکل ہوتا ہے اور تیسرا وہ تعین جہاں قلم الفاظ کو کاغذ پر لکھ کر مادی خدوخال بخشتا ہے۔

جس طرح مضمون کی تین حیثیتیں ہیں اور مضمون مادی شکل و صورت اختیار کرنے میں تین مراحل سے گزرتا ہے اسی طرح تمام مظاہرات تین جگہ موجود ہیں۔ کوئی بھی وجود یا کوئی بھی حرکت چاہے اس کا تعلق ماضی سے ہو، حال سے ہو یا اس کا رشتہ مستقبل سے ہو، وہ ان تین تعینات سے باہر نہیں ہے۔

اس بات کی مزید وضاحت کے لئے مصور کی مثال دی جاتی ہے۔ ایک مصور کاغذ پر کبوتر کی تصویر بناتا ہے۔ وہ دوسری تصویر بنانا چاہے تو پھر بنا سکتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ تصویر کا علم اس کے ذہن میں محفوظ ہے۔ کاغذ پر صرف تصویر کا عکس منتقل ہوتا ہے۔ اصل تصویر منتقل نہیں ہوتی۔ اس طرح وہ جتنی چاہے تصویریں بنا سکتا ہے۔ لیکن تصویر کا علم پھر بھی اس کے ذہن سے جدا نہیں ہوتا۔

کوئی بھی علم کوئی بھی حرکت، کوئی بھی مظہر جس جگہ مفہوم اور معنوی خدوخال میں موجود ہے اسے عالم تمثال کہتے ہیں۔ عالم تمثال میں بھی ہر مظہر نقوش اور خدوخال رکھتا ہے۔ ان خدوخال کو روح کی آنکھ دیکھتی ہے۔ اگر انسان مراقبہ کے ذریعے ان خدوخال یا ان نقوش کو سمجھنے کی کوشش کرے تو اس کا شعور ان انطباعیہ نقوش کو معلوم کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ ان نقوش میں وہ واقعات بھی شامل ہیں جو مستقبل کے احکامات ہیں اور جن کی تعمیل من و عن اپنے وقت پر ظہور میں آتی ہے۔ عالم تمثال کا مطالعہ کرنے کا طریقہ فنا کا مراقبہ ہے:

صاحب مراقبہ آنکھیں بند کر کے یہ تصور کرتا ہے کہ اس کی زندگی کے تمام آثار فنا ہو چکے ہیں اور وہ ایک نقطہ روشنی کی صورت میں موجود ہے۔ وہ یہ خیال اپنے ذہن میں مستحکم کرتا ہے کہ وہ اپنی ذات کی دنیا سے بالکل آزاد ہے اور اس کا تعلق صرف اس دنیا سے باقی ہے جس کے احاطے میں ازل سے ابد تک کی سرگرمیاں موجود ہیں۔

چنانچہ کوئی شخص جتنی مشق کرتا ہے اتنی ہی عالم تمثال کی انطباعیت اس کے ذہن پر منکشف ہو جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ ان نقوش کا مفہوم اس کے شعور میں منتقل ہونے لگتا ہے۔

مراقبہ، اللہ کے نام:

جب ہم کسی چیز کا تذکرہ کرتے ہیں تو اس کی صفات بیان کرتے ہیں۔ صفات کا تذکرہ کئے بغیر کسی وجود کی تشریح ممکن نہیں ہے۔ مخصوص صفات کے مجموعے کا نام شئے قرار پاتا ہے۔ جب ہم مادی خدوخال کا تذکرہ کرتے ہیں تو کہتے ہیں کہ فلاں چیز ٹھوس ہے، مائع ہے، گیس ہے، اس میں فلاں رنگ غالب ہے، فلاں فلاں کیمیاوی اجزاء کام کرتے ہیں، چیز گول ہے، چوکور ہے یا کوئی اور خاص شکل رکھتی ہے وغیرہ وغیرہ۔

ہر شئے کا کوئی نہ کوئی نام رکھا جاتا ہے اور نام ایک علامت ہے جو مخصوص صفات کی ترجمانی کرتا ہے۔ مثلاً جب ہم لفظ پانی کہتے ہیں تو اس سے مراد وہ سیال شئے ہے جو پیاس بجھانے کے کام آتی ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم پانی کی کتنی صفات سے واقف ہیں۔ جب ہم پانی کہتے ہیں تو سننے والے کے ذہن میں پانی کی صفات یا پانی کے معانی آتے ہیں۔ اسی طرح لکھنے والی چیز کو قلم کا نام دیا گیا ہے۔ چنانچہ جب کوئی شخص قلم کہتا ہے تو اس سے مراد وہ چیز ہوتی ہے جو لکھنے کے کام آتی ہے۔

مفہوم یہ ہے کہ صفات کے مجموعے کو کسی علامت سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ یہ علامت ایک اشارہ ہوتی ہے۔ علامت کو اسم بھی کہہ سکتے ہیں۔ روحانی علوم کے مطابق کائنات صفات کا مجموعہ ہے۔ صفات کی باہمی ترکیب سے تخلیق عمل میں آتی ہے۔ روحانی سائنس دانوں نے تخلیق کی گہرائی میں صفات کا مشاہدہ کیا ہے اور ان کو مختلف نام دیئے ہیں۔

انبیاء کو وحی کی روشنی میں صفات کا علم حاصل ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ کائنات میں کام کرنے والی صفات اللہ کی صفات ہیں۔ فرق یہ ہے کہ صفات اللہ کی ذات میں کل کی حیثیت میں موجود ہیں اور مخلوق کو ان کا جزو عطا ہوا ہے۔ مثلاً اللہ بصیر ہیں یعنی دیکھنے کی صفت اللہ کی صفت ہے اور مخلوق میں بھی دیکھنے کی قوت کام کرتی ہے۔ اللہ سماعت کی صفت ہے اور مخلوق میں بھی سماعت عمل کرتی ہے۔ اللہ کا فرمان ہے کہ میں تخلیق کرنے والوں میں بہترین تخلیق کرنے والا ہوں۔ یا اللہ رحم کرنے والوں میں سب سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے۔ گویا اللہ میں کوئی صفت درجہ کمال میں موجود اور لامحدود ہے لیکن مخلوق میں یہ محدود ہے۔

اسم ذات:

اسم ذات یعنی اسم اللہ کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ اس لئے اہل روحانیت اسم ذات سے ربط و نسبت پیدا کرنے اور اسم ذات کے انوار کا مشاہدہ حاصل کرنے کے لئے مراقبہ اسم ذات تعلیم کرتے ہیں۔

پوری کائنات اس حقیقت پر قائم ہے کہ وہ ایک ہستی کی ملکیت ہے یعنی تمام موجودات کا مالک ایک ہی ہے۔ اسی حقیقت کی وجہ سے تمام مخلوقات ایک دوسرے سے تعارف حاصل کرتی ہیں اور ایک دوسرے کو فیضان پہنچانے پر مجبور ہیں۔ اگر کائنات ایک ہستی کی ملکیت نہ ہوتی تو ایک دوسرے سے ربط ممکن نہ ہوتا۔ اسی قادر مطلق مالک ہستی کو اللہ کہتے ہیں اور اسمائے الٰہی میں یہی لفظ اللہ اسم ذات ہے۔ دیگر اسماء

صفاتِ الٰہی کو ظاہر کرتے ہیں۔ لفظ اللہ میں ایسی تجلی مستور ہے جو حاکمیت اور خالقیت کو ظاہر کرتی ہے۔ اس تجلی کی معرفت آدمی تمام عالم کی بنیاد مشاہدہ کرلیتا ہے کیونکہ خالقیت اور مالکیت تمام مخلوقات پر محیط ہے۔

مراقبہ میں یہ تصور کیا جاتا ہے کہ قلب پر اسم ذات ''اللہ'' نورانی حرف سے لکھا ہوا ہے اور اس کی شعاعیں صاحب مراقبہ کے وجود پر محیط ہیں۔

چنانچہ جس قدر جذب و استغراق حاصل ہوتا ہے راہ سلوک کا مسافر تمام عالم کو اسم ذات کے انوار کے آئینے میں دیکھتا ہے۔ موجودات کی انتہا پر اللہ کی صفت خالقیت اور صفت مالکیت اس کے قلب پر ظاہر ہو جاتی ہے۔

تصور شیخ

کائنات اجرام سماوی، موالید ثلاثہ وغیرہ کتنی ہی مخلوقات اور موجودات کا مجموعہ ہے۔ کائنات کے تمام اجزاء اور افراد میں ایک ربط موجود ہے۔ مادی آنکھ اس ربط کو دیکھ سکے یا نہ دیکھ سکے اس کے وجود کو تسلیم کرنا پڑے گا۔

جب ہم کسی چیز کی طرف نگاہ ڈالتے ہیں تو اسے دیکھتے ہیں، دیکھنے سے ہمیں اس چیز کی معرفت حاصل ہوتی ہے اور ہم اس کی صفات کو سمجھ لیتے ہیں یا سنتے ہیں تو اس چیز کی ذات اور صفات ہمارے اندر دور کرتی ہیں۔ ہم آگ کو دیکھتے ہیں، اس کا تصور کرتے ہیں، یا اس کا تذکرہ سنتے ہیں تو آگ کی صفات محسوسات بن کر ہمارے اندر سے گزر جاتی ہیں۔ یہ عمل بہت ہلکا ہو یا محض ادراک کی سطح پر ہو بہرحال ایسا ہوتا ضرور ہے۔ ہم آگ کے تصور کے ساتھ ساتھ گرمی اور روشنی کا احساس کرتے ہیں۔ سرسبز و شاداب درخت کو دیکھ کر یا کسی ہرے بھرے باغ کا تذکرہ سن کر ہمارے اندر فرحت، شگفتگی اور ٹھنڈک کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ اسی قانون کے تحت جب ہم محمود کو دیکھتے ہیں یا محمود کا نام سنتے ہیں یا محمود کا تصور ہمارے ذہن میں آتا ہے تو ہمارے ذہن میں لفظ ''محمود'' یا محمود کے ہجے نہیں آتے بلکہ محمود کی ذات اور شخصیت آتی ہے جو کتنی ہی صفات کا مجموعہ ہے۔

انسان کو علم و فن یا کسی صلاحیت کی منتقلی دو طرح سے عمل میں آتی ہے۔ ایک طرز میں اسے کسی استاد کے آگے زانوئے تلمذ طے کر کے بیٹھنا پڑتا ہے اور استاد سبقاً سبقاً کوئی علم سکھاتا ہے۔ وہ الفاظ، تحریر اور عملی مظاہرات کی مدد سے تعلیم دیتا ہے اور شاگرد بتدریج اسے اپنے ذہن میں محفوظ کرتا جاتا ہے۔ علم کی گہرائی اور وسعت نیز شاگرد کے ذوق و شوق کی مناسبت سے علم کی منتقلی میں ہفتوں، مہینوں اور بسا اوقات سالوں کا عرصہ لگ جاتا ہے۔

منتقلی کی دوسری طرز میں الفاظ، تحریر یا کسی منظم مظاہرے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ علم یا صلاحیت صرف توجہ اور ذہنی تعلق کی وجہ سے منتقل ہو جاتی ہے۔ اس کی واضح مثال مادری زبان ہے۔

بچہ اپنی ماں یا ماحول کے دوسرے افراد سے تحریری یا زبانی کوئی سبق نہیں لیتا۔ محض تخلیقی ربط اور ذہنی قربت اور تعلق کی وجہ سے وہی زبان بولنے لگتا ہے جو اس کی ماں کی زبان ہوتی ہے۔ یا جو زبان اس کے ماحول کے افراد بولتے ہیں۔ وہ زبان کی ساخت، الفاظ اور جملوں سے بغیر بتائے وہی مطلب اخذ کرتا ہے جو دوسرے افراد سمجھتے ہیں۔ نہ صرف مادری زبان بلکہ دوسری بہت سی صلاحیتیں، عادات و اطوار بچے کو ماحول سے اس طرح منتقل ہو جاتے ہیں کہ بچے کو انہیں سیکھنے کے لئے شاگرد کا مروجہ کردار ادا نہیں کرنا پڑتا۔

روحانی علوم کی منتقلی میں بنیادی طور پر دوسری طرز کام کرتی ہے۔ شاگرد اور استاد کے درمیان روحانی اور قلبی رشتہ کی بدولت استاد کے علوم، استاد کی طرز فکر اور انوار شاگرد کو منتقل ہوتے رہتے ہیں اور شاگرد کا شعور ان چیزوں کے مفہوم کو بتدریج سمجھتا رہتا ہے۔ روحانی استاد ثانوی طور پر روحانی علوم کو درجہ بندی کے ذریعے، اسباق کی صورت میں اور مظاہرات کی شکل میں شاگرد سے متعارف کراتا ہے تاکہ شعور ترتیب وار اسے یاد رکھنے کے قابل ہو سکے۔

شاگرد کے دل میں استاد کی محبت اور عشق، شاگرد کے ذہن کو آب و تاب بخشتا ہے۔ جب شاگرد استاد کی صحبت میں بیٹھتا ہے تو اس سے سوال جواب کرتا ہے، استاد کے ارشادات سے مستفیض ہوتا ہے اس کی قربت میں موجود رہتا ہے تو اوپر بیان کئے گئے تخلیقی قانون کے مطابق استاد کی شخصیت اپنی تمام صفات کے ساتھ شاگرد کے اندر دور کرتی رہتی ہے۔ اسی لئے روحانی استاد کی خدمت میں حاضر باش رہنے کو اہمیت دی جاتی ہے۔

اسی قانون کا دوسرا پہلو یہ ہے کہ شاگرد استاد کی شخصیت کو اپنے اندر جذب کرنے کے لئے تصور کی قوت سے کام لے۔ اس بات کے لئے روحانی استاد کا تصور کرایا جاتا ہے تاکہ تصور کے ذریعے استاد سے قائم ذہنی تعلق توانا ہو جائے۔ چنانچہ جب کوئی شاگرد اپنے روحانی استاد کا تصور کرتا ہے تو استاد کی صفات اور استاد کی صلاحیتیں اس کی روح میں گردش کرنے لگتی ہیں۔ جتنی دیر وہ استاد کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ استاد کی صفات اور اس کے انوار شاگرد کے ذہن کی سطح پر عکس ریز ہوتے رہتے ہیں۔ تصور کی مسلسل مشق سے شاگرد کے اندر ایک ایسی کیفیت راسخ ہو جاتی ہے جس سے اس کا روحانی ربط ہر وقت استاد کی ذات سے قائم ہو جاتا ہے۔ استاد کے اندر معرفت الٰہیہ کی صلاحیت مسلسل منتقل ہوتی رہتی ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب شاگرد اپنے استاد کا عکس بن جاتا ہے۔ اس مقام کو تصوف میں ''فنافی شیخ'' کا نام دیا جاتا ہے اور روحانی استاد کے تصور کو تصور شیخ کہتے ہیں۔ روحانی استاد کا تصور کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

1۔ شاگرد مراقبہ میں یہ تصور کرتا ہے کہ اس کا استاد سامنے موجود ہے۔

2۔ یہ تصور کرتا ہے کہ استاد اس پر توجہ کر رہا ہے اور انوار و برکات لہروں کی صورت میں اس کے اندر جذب ہو رہے ہیں۔

3۔ استاد کی ذات اس کے وجود پر محیط ہے۔

4۔ وہ ہر وقت اور ہر آن خود کو استاد تصور کرتا ہے گویا اس کی ذات استاد کی ذات ہے۔ یہ طریقہ تمام طریقوں میں اعلیٰ ترین ہے کیونکہ اس میں شاگرد اپنی ذات کی نفی کر دیتا ہے۔

تصور رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام

کامل روحانی استاد کے لئے ضروری ہے کہ وہ پیغمبر اسلام حضرت محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی نسبت سے فیضیاب ہو اور اس کو حضور اکرم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی طرز فکر حاصل ہو۔ چنانچہ جب کوئی شاگرد اپنے روحانی استاد میں فنا ہو جاتا ہے تو اس کی طرز فکر اور افتاد طبیعت وہی ہو جاتی ہے جو استاد کی ہے اور وہ روحانی طور پر حضور پاک علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ذات میں جذب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس نسبت کو قوی کرنے کے لئے شاگرد سے ''تصور رسول'' کرایا جاتا ہے تاکہ روحانی ربط مضبوط ہو اور شاگرد انوار نبوت سے فیض یاب ہوتا رہے۔ حضور اکرم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت اور نظر عنایت سے شاگرد اپنی ہمت اور سکت کے مطابق ان انوار قدسی کا مشاہدہ کرتا ہے جن کا مشاہدہ نور نبوت کے فیضان سے ممکن ہے۔ جب نور نبوت سے شاگرد کے لطائف حضور پاک علیہ الصلوٰۃ والسلام رنگین ہو جاتے ہیں تو وہ فنافی الرسول کے مقام پر فائز ہو جاتا ہے۔

مدارج کے اعتبار سے تصور رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام کے کئی طریقے ہیں:

1۔ مراقبہ میں مسجد نبوی یا گنبد خضرا کا تصور کیا جاتا ہے۔

2۔ شاگرد یہ تصور کرتا ہے کہ مدینۃ المنورۃ سے انوار اس کے اندر جذب ہو رہے ہیں۔

3۔ شاگرد کے قلب پر اسم محمد علیہ الصلوٰۃ والسلام نورانی الفاظ میں لکھا ہوا ہے اور اس کے انوار سے قلب روشن ہے۔

4۔ حضور اکرم علیہ الصلوٰۃ والسلام تخت نبوت پر جلوہ فرما ہیں اور آپ کے قلب مبارک سے انوار و تجلیات شاگرد کے قلب میں منتقل ہو رہے ہیں۔

5۔ شاگرد یہ تصور کرتا ہے کہ وہ حضور پاک علیہ الصلوٰۃ والسلام کے قریب موجود ہے اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اسے ملاحظہ فرما رہے ہیں۔

جس طرح مسلمان حضرت محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اللہ تعالیٰ اور اپنے درمیان میڈیم یا رسول مانتے ہیں اسی طرح مختلف طبقہ فکر کے لوگ دیگر مقدس ہستیوں کو خدا اور اپنے درمیان رابطے کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ یہودی حضرت موسیٰؑ پر، عیسائی حضرت عیسیٰؑ پر، ہندو کرشن جی یا رام چندر جی پر، پارسی جناب زرتشت پر یقین رکھتے ہیں۔ بدھ مت کے پیروکار مہاتما بدھ کو نجات دہندہ تصور کرتے ہیں۔ اسی یقین کی روشنی میں ان لوگوں کے ہاں گرو کے تصور کے بعد ان مقدس ہستیوں کا تصور کیا جاتا ہے۔

ذاتِ الٰہی

حضور اکرم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ذہن مبارک اللہ تعالیٰ سے تعلق رکھتا ہے اور اس پر تجلیاتِ ربانی نازل ہوتی رہتی ہیں جب روحانیت کے راستے پر سفر کرنے والا کوئی شخص حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے روحانی طور پر اس درجہ قربت حاصل کرلیتا ہے کہ اس کا ذہن حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت اور انوار نبوت کے فیضان سے مصفیٰ ہو جاتا ہے تو اس پر اللہ کی تجلیات کا نزول شروع ہو جاتا ہے۔ عملی طور پر اس مشاہدے کو مستحکم کرنے کے لئے ذات باری تعالیٰ کا تصور کرایا جاتا ہے تاکہ نسبت کی جڑیں گہری ہو جائیں اور عرفان ذات کا سفر جاری رہے۔ جب اس راستے پر چلنے والا کوئی شخص تجلیات ذات میں انہماک حاصل کرلیتا ہے تو اس مقام کو ''فنا فی اللہ'' یا ''فنا فی الذات'' کہتے ہیں۔

تصور ذات میں صفات کے بجائے اللہ کی ذات کا تصور کیا جاتا ہے۔ اللہ کی ذات الفاظ اور بیان سے باہر ہے اور ذہن کی کوئی بھی پرواز اللہ کی ذات کا احاطہ نہیں کرسکتی۔ البتہ ادراک کی حدوں میں اللہ کی موجودگی کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔

قرآن پاک میں ارشاد ہے:

''اور کسی آدمی کی حد نہیں کہ اس سے باتیں کرے۔ اللہ، مگر اشارہ سے یا پردے کے پیچھے سے یا بھیجے پیغام لانے والا۔''

(سورہ شوریٰ آیت 51)

اس آیت میں انسانی حواس کی رسائی بیان ہوئی ہے۔ جب اللہ انسان کو مخاطب کرتے ہیں تو اشارہ کرتے ہیں اور دل دیکھ اور جان لیتا ہے۔ اللہ کے اس طرز تکلم کو ''وحی'' کہتے ہیں۔ دوسری طرز میں اللہ ایلچی کے ذریعے بات کرتے ہیں۔ یعنی آنکھیں ایلچی کو دیکھتی ہیں۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ اللہ کسی اپنے بندے پر رونمائی کرتے ہیں۔ اس طرز کا نام ''حجاب'' ہے۔ مثلاً اللہ ایک جمیل اور نور علیٰ نور صورت میں بندے پر جلوہ فرماتے ہیں۔ یہ جمیل صورت اللہ نہیں بلکہ حجاب ہے۔

تصور ذات کے مراقبہ میں الفاظ اور بیان کی مختلف طرزوں میں اللہ کی طرف رجوع کیا جاتا ہے۔ تصور ذات کے بہت سے طریقے ہیں:

1۔ صاحب مراقبہ تصور کرتا ہے کہ اس کے قلب پر اسم ''اللہ'' نورانی الفاظ میں لکھا ہوا ہے اور اس کی نورانی شعاعوں سے سارا عالم منور ہے۔

2۔ وہ عرش پر اللہ کے حضور سجدہ ریز ہے۔

3۔ اللہ تعالیٰ کی ذات تجلی کی صورت میں اس کے سامنے ہے۔

4۔ اللہ اس پر توجہ فرما رہے ہیں اور توجہ انوار کی صورت میں اس پر وارد ہو رہی ہے۔

5۔ روحانیت کا طالب یہ تصور کرتا ہے کہ اللہ اس کو دیکھ رہے ہیں۔ اس کو مراقبہ رویت کہتے ہیں۔

6۔قرآن پاک میں ارشاد ہے:

’’تم جہاں کہیں بھی ہو اللہ تمہارے ساتھ ہے۔‘‘

چنانچہ مراقبہ میں اللہ کے ساتھ ہونے کا تصور کیا جاتا ہے۔اس مراقبہ کو مراقبہ معیت کہتے ہیں۔

7۔مراقبہ میں اس آیت کا تصور قائم کیا جاتا ہے کہ:

’’ہم تمہاری رگِ جان سے بھی زیادہ قریب ہیں۔‘‘

اس مراقبہ کا نام مراقبہ اقرب ہے۔

8۔’’جدھر منہ کرو ادھر اللہ ہے۔‘‘

مراقبہ میں اس آیت کے مطابق یہ تصور کیا جاتا ہے کہ ہر طرف اللہ ہی اللہ ہے۔

9۔قرآن پاک میں ہے:

’’اللہ ہر چیز کو احاطہ کئے ہوئے ہے۔‘‘

چنانچہ صاحب مراقبہ یہ تصور کرتا ہے کہ اللہ تمام اشیاء اور ساری کائنات کا احاطہ کئے ہوئے ہیں۔

10۔مراقبہ میں اللہ کی ہستی کو ایک لا محدود سمندر خیال کرتے ہوئے یہ تصور کیا جاتا ہے کہ صاحب مراقبہ ایک قطرے کی مانند اس سمندر میں ڈوبا ہوا ہے۔

11۔یہ تصور کیا جاتا ہے کہ کائنات فنا ہو کر عدم ہو گئی ہے اور صرف اللہ باقی ہے۔

جب سالک کو تصور ذات میں کمال حاصل ہو جاتا ہے تو وہ روحانی استاد کی توجہ اور حضور محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے تصرف و رحمت سے تجلی ذات کا ادراک کر لیتا ہے۔